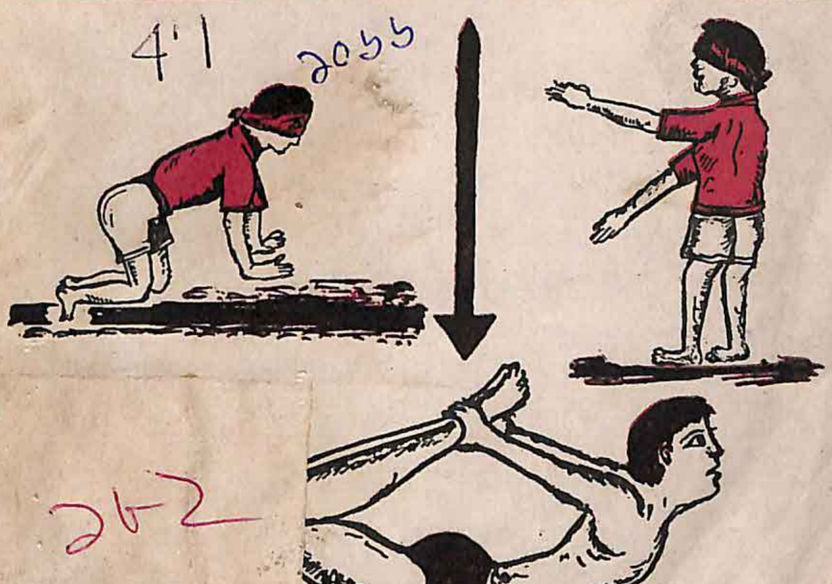
# শিশু

# এবং

# ছেলে-মেয়েদের আসন



-দি বুক ট্রাস্ট-
কলিকাতা-৭০০০৭৩

# শিশু এবং ছেলে-মেয়েদের আসন



সুভাষ চট্টোপাধ্যায়
ও
অলক মুখোপাধ্যায়

দি বুক ট্রাস্ট
৫৭-বি, কলেজ স্ট্রীট
কলিকাতা-৭০০০৭৩

প্রকাশক :
শ্রীঅসীম মুখোপাধ্যায়
দি বুক ট্রাস্ট-এর পক্ষে
৫৭-বি, কলেজ স্ট্রীট
কলিকাতা-৭০০০৭৩

মূল্য : চার টাকা মাত্র



মুদ্রাকর :
শ্রীএককড়ি ভড়
নিউ শক্তি প্রেস
১০নং রাজেন্দ্রনাথ সেন লেন
কলিকাতা-৭০০০০৬

# ভূমিকা

শিশু এবং ছোট-ছোট ছেলে-মেয়েদের চপলতা এবং সারল্য আমাদের মনকে আনন্দে ভরিয়ে দেয়। তবে সেটা নির্ভর করে তাদের সুন্দর স্বাস্থ্যের ওপর।

সুন্দর স্বাস্থ্যের জন্যে ব্যায়ামের উপকারিতা অনেক। দেখা গেছে, ব্যায়াম করে দুর্বল এবং রুগ্ন লোকও বিরাট স্বাস্থ্যের অধিকারী হয়েছেন।

ব্যায়াম হ'ল কষ্টকর এবং কঠিন ব্যাপার। কাজেই চৌদ্দ বছর বয়স পর্যন্ত কোন বালক বা বালিকার কষ্টসাধ্য ব্যায়াম করা মোটেই উচিত নয়। অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলে ওদের স্বাস্থ্যের উন্নতির চেয়ে ক্ষতিই বেশী হয়।

এই সমস্ত অসুবিধার প্রতি লক্ষ্য রেখেই বয়স অনুসারে শরীর গঠনের ব্যবস্থা করা হয়েছে। চার থেকে আট বছর পর্যন্ত শিশুদের শরীর গঠনের জন্যে কয়েকটি বিশেষ ধরনের খেলাধুলার ব্যবস্থা করা দরকার। এর ফলে তাদের দেহের ক্ষিপ্রতা, দৃষ্টির প্রসারতা বাড়বে সেই সঙ্গে মন থাকবে প্রফুল্ল। অর্থাৎ এই সময় আনন্দই হ'ল তাদের প্রাণশক্তি।

আট থেকে চৌদ্দ বছরের ছেলে-মেয়েদের পক্ষে কয়েকটি আসন ও মুদ্রা রোজ অভ্যাস করলে দেহ সুস্থ থাকে আবার কোন ভারী রোগ-বালাইও হয় না। তখনকার দিনে ঋষিরা পাহাড়-পর্বতের গুহায় বসে শরীর সম্বন্ধে নানা প্রকার গবেষণা

# সূচীপত্র


| বিষয় | পৃষ্ঠা |
| --- | --- |
| **শিশুদের খেলার সঙ্গে ব্যায়াম** | |
| ( চার থেকে ছয় বৎসর ) | |
| মানুষ ও জলকুমীর খেলা | ১ |
| বাঁশি কোথায় বাজলো ? | ৪ |
| ( চার থেকে আট বৎসর ) | |
| কা-কা খেলা | ৫ |
| **ছেলে-মেয়েদের আসন** | |
| ( আট থেকে ষোল বৎসর ) | |
| আসন সম্বন্ধে কয়েকটি কথা | ৭ |
| আসন করার সময় ও নিয়ম | ৮ |
| শবাসন | ১০ |
| পবন মুক্তাসন | ১২ |
| বজ্রাসন | ১৫ |
| গোমুখাসন | ১৭ |
| উত্থিত পদাসন | ২০ |
| শীর্ষাসন | ২১ |
| পদহস্তাসন | ২৪ |
| শশকাসন | ২৬ |
| জানুশিরাসন | ২৮ |
| সর্বাঙ্গাসন | ৩১ |
| মৎস্যাসন | ৩৩ |
| ভুজঙ্গাসন | ৩৬ |

করতেন। এবং তাঁরাই আবিষ্কার করেছিলেন নানা ধরনের আসন। কাজেই আসনে সুফল ছাড়া কোন কুফল হয় না। নিয়মিত আসন অভ্যাস করার ফলে কিশোর-কিশোরীরা ছোট থেকেই কষ্ট-সহিষ্ণু, কর্মঠ ও নীরোগ দেহ লাভ করে। সেই সঙ্গে বাড়ে বুদ্ধি ও মাথা পরিচালনার ক্ষমতা। এমন কি যাদের হীন স্বাস্থ্য থাকে তাদের দেহও ধীরে ধীরে সবল হয়ে ওঠে।

চৌদ্দ বছর বয়স পার হয়ে গেলেই তখন ব্যায়াম করা যেতে পারে। ব্যায়াম প্রথম শুরু করার পক্ষে খালি হাতে অভ্যাস করাই ভাল। কারণ এর ফলে ধীরে ধীরে দক্ষতা অর্জন করা যায়। তাছাড়া প্রথম থেকেই কোন রকম কষ্টকর এবং পরিশ্রম যাতে বেশী হয় সেরকম ব্যায়াম করা মোটেই ঠিক নয়। ব্যায়ামে সবথেকে বিশেষ অসুবিধা হ'ল ঠিক মত করতে না পারলে শরীরের পক্ষে ক্ষতি হবার সম্ভাবনা। ব্যায়ামে শরীরের গঠন ভাল হয় বটে কিন্তু সেটা দীর্ঘস্থায়ী হয় না। তাছাড়া আসন করলে কঠিন রোগের হাত থেকে যেমন রেহাই পাওয়া যায় ব্যায়ামে কঠিন রোগ ভাল হয় না।

| বিষয় | | | পৃষ্ঠা |
|---|---|---|---|
| ধনুরাসন | ... | ... | ৩৮ |
| সুপ্ত বজ্রাসন | ... | ... | ৩৯ |
| পশ্চিমোত্তানাসন | ... | ... | ৪১ |
| পদ্মাসন | ... | ... | ৪৩ |
| সিদ্ধাসন | ... | ... | ৪৫ |
| ভদ্রাসন | ... | ... | ৪৭ |
| হলাসন | ... | ... | ৪৯ |
| ময়ূর আসন | ... | ... | ৫১ |

মুদ্রা

| | | | |
|---|---|---|---|
| যোগমুদ্রা | ... | ... | ৫৩ |
| মহামুদ্রা | ... | ... | ৫৪ |

ছেলে-মেয়েদের খালি হাতে ব্যায়াম

( আট থেকে বার বৎসর )

| | | | |
|---|---|---|---|
| শ্বাস-প্রশ্বাস | ... | ... | ৫৭ |
| বিশ্রাম | ... | ... | ৫৮ |
| খাদ্য-তালিকা | ... | ... | ৬০ |
| ১নং ব্যায়াম | ... | ... | ৬১ |
| ২নং ব্যায়াম | ... | ... | ৬২ |
| ৩নং ব্যায়াম | ... | ... | ৬২ |
| ৪নং ব্যায়াম | ... | ... | ৬৪ |
| ৫নং ব্যায়াম | ... | ... | ৬৫ |
| বিবিধ | ... | ... | ৬৬ |

# শিশুদের খেলার সঙ্গে ব্যায়াম

( চার থেকে ছয় বৎসর )

আগেই বলা হয়েছে ছোট-ছোট শিশুদের কোন রকম কষ্টকর ব্যায়াম করতে দিতে নেই। তার বদলে খেলার ছলে শরীর চর্চা করানো দরকার অর্থাৎ শিশুদের খেলাধুলার প্রতি স্বাভাবিক যে আকর্ষণ থাকে তাকে কাজে লাগিয়ে শরীরের উন্নতি করা হয়ে থাকে। এখানে কয়েকটি খেলাধুলার কথা বলা হচ্ছে। এগুলো চার থেকে ছ-বছরের শিশুদের পক্ষে উপযুক্ত।

## মানুষ ও জলকুমীর খেলা

মোট কুড়ি থেকে ত্রিশ জন শিশুকে নিয়ে এই খেলা চলতে পারে। ধরা যাক, ৪০ জন শিশুকে নিয়ে খেলা শুরু করা হ'ল। প্রথমে সকলকে এক সারিতে দাঁড় করাতে হবে। এর পরে দলে যত জন থাকবে তাদের সমানভাবে ভাগ করে তুটি সারিতে দাঁড় করিয়ে দেওয়া দরকার। এখানে চল্লিশ জনের কথা বলা হয়েছে। তাহলে প্রতি দলে মোট ২০ জন করে শিশু থাকবে।

এবার মাঠের মধ্যে শিশুদের নিয়ে যেতে হবে। সেই সঙ্গে দেখা দরকার যেন মাঠে ভাল ঘাস থাকে। তুটি দলকে মুখোমুখী দাঁড়

করিয়ে মাঝখানে জায়গা থাকবে পনের থেকে কুড়ি হাত। এবার প্রত্যেকের চোখ বেঁধে দিলেই খেলা শুরু করতে পারা যাবে।

এই খেলার সময় পাঁচ মিনিট। দলের মধ্যে যে বয়সে একটু বড় হবে সে কিছুটা দূর থেকে বাঁশি বাজিয়ে অথবা মুখে "শুরু কর" বললেই খেলা আরম্ভ হয়ে যাবে। চোখ বাঁধা অবস্থায় হাঁটু গেড়ে বসে হামাগুড়ি দিয়ে শিশুরা এগিয়ে যাবে পরস্পরের দিকে এবং হাত দিয়ে অপর দলের খেলোয়াড়দের ছুঁয়ে দিলেই তাকে বসে যেতে হবে।

এইভাবে পাঁচ মিনিটের মধ্যে বিপক্ষ দলের যত জন খেলোয়াড়কে ছুঁতে পারা যাবে তাদের গুণে রাখতে হবে। যারা ছুঁতে যাবে তারা হবে কুমীর আর যাদের ছোঁয়ার পর বসে যেতে হবে তারা হবে মানুষ।

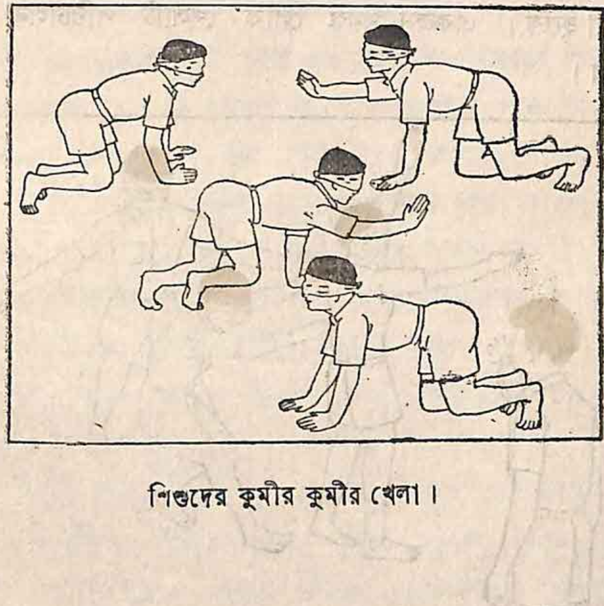
দ্বিতীয়বার যখন পাঁচ মিনিটের জন্যে খেলা শুরু হবে তখন যারা মানুষ হয়েছিল তারা হবে কুমীর আর যারা কুমীর হয়েছিল তারা হবে মানুষ। পাঁচ মিনিটের মধ্যে আগের ম'ত যাদের কুমীরে ছুঁয়ে দেবে তারা বসে যাবে মাঠের বাইরে। শেষে হিসেব করে দেখতে হবে ঐ সময়ের মধ্যে কোন দল বেশী ছুঁতে পেরেছে। যারা বেশী সংখ্যায় ছোঁবে তারাই জিতে যাবে।

এই খেলার উপকার—

১। ছোট বয়স থেকে নিয়ম-শৃঙ্খলা শিখবে। কারণ সার বেঁধে দাঁড়াতে হবে ও খেলার নিয়ম মানতে হবে।

২। হাত, পেট ও বুকের ব্যায়াম হবে।

৩। কারা জিতলো সে হিসেব বার করতে গিয়ে কিছুটা অঙ্কের চর্চা হয়ে যাবে।

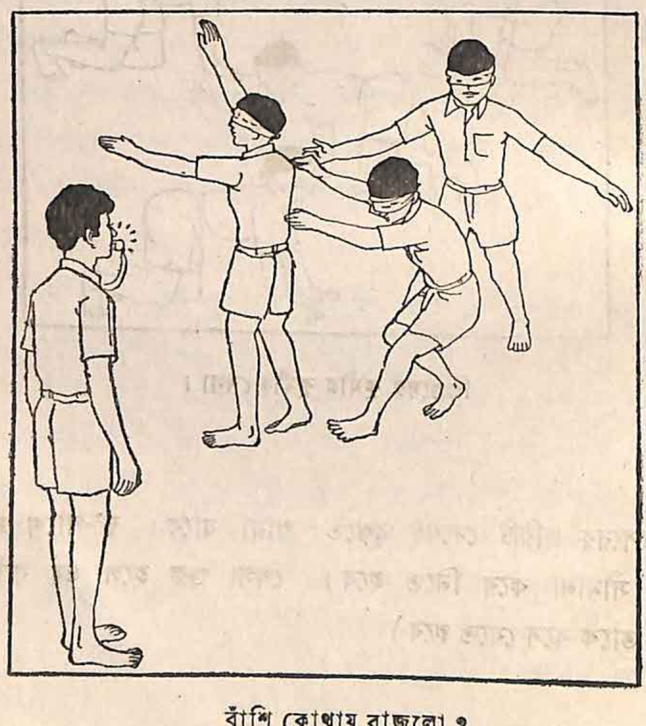


শিশুদের কুমীর কুমীর খেলা।

ওপরের ছবিটি দেখেই বুঝতে পারা যাবে। দু'-পাশে দাগ কেটে সীমানা করে নিতে হবে। খেলা শুরু হলে ওর বাইরে গেলে তাকে বসে যেতে হবে।

## বাঁশি কোথায় বাজলো ?

এই খেলাটিও চার থেকে ছ' বছর শিশুদের পক্ষে উপযুক্ত। নামটা দেখেই বুঝতে পারা যাচ্ছে কি করতে হবে অর্থাৎ খেলাটি হ'ল চোখ বাঁধা অবস্থায় খুঁজে বার করা দরকার কোথা থেকে বাঁশি বাজানো হচ্ছে। একজন বয়স্ক লোক খেলাটি পরিচালনা করলে ভাল হয়।



বাঁশি কোথায় বাজলো ?

ছবিতে জনা চারেক শিশুকে দেখানো হয়েছে। তবে দশ থেকে

পনেরজন শিশুকে নিয়েও এই খেলাটি শুরু করা যেতে পারে। যে পরিচালনা করছে তাকে প্রথমে সব শিশুদের চোখ রুমাল দিয়ে বেঁধে মাঠের এক কোণায় দাঁড় করিয়ে দিতে হবে। এবার নিজে ওদের কাছ থেকে বেশ কিছুটা দূরে সরে গিয়ে বাঁশি বাজালেই শিশুরা বাঁশির আওয়াজ শুনে চারদিকে খুঁজতে শুরু করবে।

বাঁশি যে বাজাবে সে কিন্তু একবার বাঁশি বাজিয়েই আর কোন রকম আওয়াজ করবে না অথবা অন্য কোন জায়গায় সরে যাবে না। তার কাজ কেবল লক্ষ্য রাখা যাতে কেউ চোখের বাঁধন খুলে না ফেলে। যদি কেউ খুলে ফেলে তবে তাকে সঙ্গে সঙ্গে বাতিল করতে হবে অর্থাৎ সে আর খেলায় অংশ গ্রহণ করতে পারবে না।

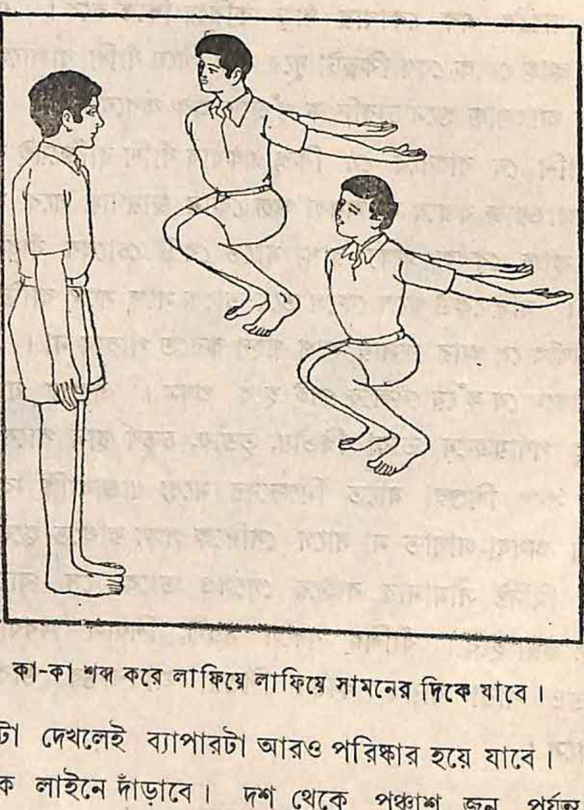
প্রথমে যে ছুঁয়ে ফেলবে সেই হবে প্রথম। এরপর যারা ছুঁতে থাকবে পর্যায়ক্রমে তারা দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ স্থান পাবে। খেলা চলবার সময় শিশুরা যাতে নিজেদের মধ্যে ধাক্কাধাক্কি করে পড়ে না যায় অথবা আঘাত না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। আর মাঠের নির্দিষ্ট সীমানার বাইরে গেলেও তাকে সে বারের জন্যে বাতিল করা হবে। বাঁশির বদলে মুরগী, শিয়াল অথবা বেড়াল ডাকতেও পারা যায়। কারণ শিশুরা জীব-জন্তুর ডাক শুনতে ভালবাসে।

## কা-কা খেলা

(চার থেকে আট বছর)

কাক আমরা সবাই দেখেছি। ওদের চেহারা কি রকম তাও আমাদের জানা আছে। খেলাটা হবে কাক যেভাবে মাটিতে

লাফিয়ে লাফিয়ে চলে ঠিক সেইভাবে অর্থাৎ কাকের ম'ত লাফাতে হবে ও মুখে কা-কা করে ডেকে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হবে।



কা-কা শব্দ করে লাফিয়ে লাফিয়ে সামনের দিকে যাবে।

ছবিটা দেখলেই ব্যাপারটা আরও পরিষ্কার হয়ে যাবে। প্রথমে সবাই এক লাইনে দাঁড়াবে। দশ থেকে পঞ্চাশ জন পর্যন্ত শিশু এই খেলায় অংশ গ্রহণ করতে পারে। তবে কারও গায়ের সঙ্গে ঠেকবে না। পঞ্চাশ-ষাট হাত দূরে দলের মধ্যে যে বড় সে দাঁড়িয়ে থাকবে। 'স্টার্ট' বলার সঙ্গে সঙ্গে শিশুরা পেছনে হাত সোজা করে ছড়িয়ে দিয়ে গোড়ালি তুলে পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে কা-কা

শব্দ করতে করতে সামনের দিকে নির্দিষ্ট সীমানা পর্যন্ত লাফিয়ে লাফিয়ে যেতে হবে।

এইভাবে লাফাতে লাফাতে যে সব থেকে আগে নির্দিষ্ট সীমানা অতিক্রম করবে সে হবে প্রথম। যদি কম সংখ্যায় শিশু থাকে অর্থাৎ দশ জন তাহলে তৃতীয় জনকে ধরা যেতে পারে। এইভাবে কুড়ি জন হলে ছ'-জন, ত্রিশ জন হলে ন'-জন পর্যন্ত ধরা যেতে পারে।

পশু-পাখীদের চাল-চলন হাব-ভাব প্রভৃতি দেখে এই ধরনের আরও অনেক খেলা তৈরী করা যায়। উদ্দেশ্য হ'ল একটাই। নিতান্ত শিশুরা এই খেলার মধ্য দিয়ে কিছুটা ব্যায়াম করার সুযোগ পাবে। যেটা সাধারণ অবস্থায় কোন মতেই পাওয়া যায় না।

## ছেলে-মেয়েদের আসন

( বয়স আট থেকে ষোল )

**আসন সম্বন্ধে কয়েকটি কথা—**

আসনের কথা বললেই অনেকে মনে করে এটা সাধু সন্ন্যাসীদের ব্যাপার, তাই এটা গেরস্থ বাড়ীর ছেলে-মেয়েদের জন্যে নয়। এ ধারণাটা সম্পূর্ণ ভুল। তবে কিছু আসন আছে সেটা কেবল মাত্র সাধুদের জন্যে। কারণ সেগুলো খুব কঠিন এবং আমাদের সে সমস্ত আসন অভ্যাস করতে গেলে সামান্য ভুল হলেই শরীর ভাল হওয়ার জায়গায় নানা উপসর্গ দেখা দেয়। কাজেই সে সমস্ত আসন না করাই বুদ্ধিমানের কাজ।

আসনের উপকার মুখে বলে অথবা লিখে শেষ করা যায় না। নীরোগ এবং দীর্ঘ জীবন লাভ করতে হ'লে নিয়মিত আসন করা একমাত্র উপায়।

আসনে শরীরে শক্তি অর্জন হয় বেশী, ক্ষয় হয় কম, যৌবন অনেক দিন পর্যন্ত থাকে, শরীর জীবাণু মুক্ত থাকে, বেশী রোগা আবার বেশী মোটাও হয় না, কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে এবং কষ্টকর কাজও সহজ মনে হয়।

ছেলে-মেয়ে সকলেই নিয়মিত আসন অভ্যাস করতে পারে। এতে দেহ সুশ্রী এবং কান্তিময় হয়।

আজকের চিকিৎসা বিজ্ঞান যে রোগ সারাতে পারে না একমাত্র আসন অভ্যাসের সাহায্যে সে রোগ সম্পূর্ণভাবে ভাল হয়ে যায়।

আসনে শিরা, স্নায়ু, গ্রন্থি সবল থাকে। মনোবল ভীষণ বাড়ে, সবসময় মন আনন্দে থাকে, সৎপথে চলার ইচ্ছে জাগে।

**আসন করার সময় ও নিয়ম—**

সব জিনিসের সময় ও নিয়ম রয়েছে। কাজেই আসন অভ্যাস করার উপযুক্ত সময় হ'ল সকাল এবং সন্ধ্যেবেলায়। যে জায়গায় আসন অভ্যাস করা হবে সেটা যেন খোলামেলা এবং আলো বাতাস যুক্ত হয়।

আসন মাটিতে বসে করতে হয়, তবে পাতলা গদি অথবা কম্বল পেতে নেওয়া ভাল।

রোগ নিরাময় করার জন্যে তিন-চারটির বেশী আসন করা উচিত নয়।

প্রথম যখন আসন শুরু করা হবে তখন শরীরের সামর্থ্য অনুসারে করতে হবে। পরে অভ্যাস হয়ে গেলে বাড়াতে পারা যাবে।

প্রত্যেকটি আসন একেবারে বেশী সময় ধরে না করে পর পর তিন-চার বার করা ভাল।

আসন করার সময় মুখ যতটা সম্ভব স্বাভাবিক রাখা দরকার। আসন শেষ হয়ে গেলে সবশেষে এক থেকে দু' মিনিট সময় "শবাসন" করা উচিত।

দিনের পর দিন একই আসন না করে মাঝে মাঝে পালটানো দরকার। এতে ফল ভাল পাওয়া যায়।

আসন করার পর শেষে সামান্য দুধ অথবা সরবৎ না হলে এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল পান করা উচিত।

আসন করার সময় ঠিক ম'ত শ্বাস-প্রশ্বাস না নিলে অন্য রোগ দেখা দিতে পারে।

মেয়েদের ক্ষেত্রে রজস্বলার দিন থেকে এক সপ্তাহ আসন বন্ধ রাখতে হয়। সন্তান গর্ভে এলে তিন মাসের পর থেকে এবং প্রসব হবার পর তিন মাস পর্যন্ত আসন বন্ধ রাখতে হবে। তারপর নিয়মিত আসন করা চলবে।

আসন করার সময় কোন উপসর্গ দেখা দিলে সেটা ভাল করে লক্ষ্য রাখতে হবে। সে রকম কিছু দেখলে সঙ্গে সঙ্গে আসন সম্বন্ধে যাঁরা অভিজ্ঞ তাঁদের সু-পরামর্শ গ্রহণ করা দরকার।

আসন অভ্যাস করার সময় মনের মধ্যে কোন কু-চিন্তা আনতে নেই। কোন মহাপুরুষ অথবা ভগবানের চিন্তা করতে হবে।

আসন করার সঙ্গে সঙ্গে খাওয়াদাওয়ার কিছু নিয়ম অবশ্যই

পালন করতে হবে। অনিয়ম, বেশী রাত করে এবং গুরুপাক খাদ্য খেতে নেই।

যারা নিয়মিত খেলাধুলা করে তাদেরও আসন করা দরকার।

## শবাসন

কাকে বলে—দেহের সবরকম ক্লান্তি খুব কম সময়ের মধ্যে দূর করা যায় যে আসনের সাহায্যে তাকেই শবাসন বলে। অল্পক্ষণ শবাসন করলেই দীর্ঘ সময়ের বিশ্রামের কাজ হয়।

উপকার—সংসারে যাদের বেশী পরিশ্রম করতে হয় কিন্তু সময়ের অভাবের জন্যে প্রয়োজন ম'ত ঘুম হয় না তাদের শরীরে না ঘুমাবার জন্য যে ক্লান্তি আসে একমাত্র শবাসনে সেটা দূর করা যায়।

উচ্চ রক্তের চাপ ও হার্টের রোগীদের শবাসনই একমাত্র ওষুধ এবং ব্যায়াম। এই আসনে রক্তের চাপ স্বাভাবিক হয়ে আসে।

এই আসন অভ্যাস করলে ছেলে-মেয়েরা বেশী রাত পর্যন্ত জেগে পরীক্ষার সময় লেখাপড়া করতে পারে। অর্থাৎ পরিশ্রমের ফলে দুর্বল হয়ে পড়ে না।

ঘরে অথবা বাইরে বেশী সময় ধরে পরিশ্রম করলে শরীরে যে অস্থির ভাব হয় এবং কিছু করতে ভাল লাগে না তখন কয়েক মিনিটের জন্যে শবাসন করলেই সমস্ত ক্লান্তি দূর হয়ে আবার কাজ করার ইচ্ছে হয়।

প্রত্যেকটি আসন করার পর একবার করে শবাসন করা একান্ত প্রয়োজন। কেননা আসন করার পর শরীরের কিছু অংশে রক্ত

চলাচল বাধা পায়। তখন শবাসন করলেই সেই সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে আবার স্বাভাবিক রক্ত চলাচল শুরু হয় এবং তাদের অল্প সময়ের মধ্যেই শক্তিশালী করে তোলে। ফলে দেহের সজীবতা ফিরে আসে।

আমাদের দেশে সাধু-সন্ন্যাসীরা এই আসনের সাহায্যে অনিদ্রাকে জয় করে দীর্ঘদিন ধরে ঈশ্বরের সাধনা করতে পারেন।

**আসন করার নিয়ম**—আমরা সাধারণ ভাবে ঘুমানোর সময় যে ভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ি অনেকটা সেইভাবে শুয়ে পড়তে হবে। নীচে ছবিটা দেখলেই বুঝতে পারা যাবে কিভাবে শুতে হয়।



ঘুমানোর সময় যে ভাবে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ি সেই ভাবে
শবাসন করতে হয়।

হাত-পা অসার থাকবে এবং শরীরের কোন জায়গায় কোন রকম জোর পড়বে না। মনে করতে হবে শরীরের মধ্যে "আমি" নেই। দু'টো পা জোড়া অবস্থায় সোজা থাকবে, দুটো হাত দু'পাশে আল্গাভাবে অথচ দেহের কোন অংশের সঙ্গে লাগানো থাকবে না। দেহের কোন অংশের ওপর নজর না দিয়ে চোখ বুঁজে ঘুমানোর ম'ত ভান করে চুপচাপ পড়ে থাকতে হবে। ঈশ্বরের চিন্তা অথবা কোন মহাপুরুষের ছবি চোখের সামনে ভাসবে।

যে কোন আসন করেই আধ থেকে এক মিনিট শবাসন এবং রোগের জন্যে পাঁচ মিনিট করলেই যথেষ্ট।

সাবধানতা—শবাসন করার সময় কখনও ঘুমিয়ে পড়তে নেই। কারণ ঘুমিয়ে পড়া শরীরের পক্ষে ভীষণ ক্ষতিকারক।

## পবন মুক্তাসন

আসনের উপকারিতা—আজকাল পেটের ব্যায়াম কার নেই! বিশেষ করে অম্ল অজীর্ণ রোগে কে না ভোগে? তাছাড়া পেটে বায়ু, মাঝে-মাঝে পায়খানা পরিষ্কার না হলে বদহজম, ক্ষুধামন্দা প্রভৃতি উপসর্গ লেগেই থাকে। প্রতিদিন যদি নিয়ম করে এই আসন করে খাওয়া হয় তাহলে পায়খানা পরিষ্কার হয়, ক্ষুধা বাড়ায়, অজীর্ণ দূর হয়, পেটের পেশীকে মজবুত করে এবং সহসা পেটে বায়ু হয় না এবং পেটও ফাঁপে না।

নিয়ম—সকালে ঘুম ভাঙার পর এই আসনটি করে তবেই বিছানা থেকে ওঠা উচিত।

ছবিতে ১নং, ২নং, ৩নং তিনটি ভঙ্গিমা দেখানো হয়েছে। সকালে ঘুম ভাঙ্গলেই চিং হয়ে শুয়ে ১নং ছবির ম'ত ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে উরু এবং দাবনাকে হাত দিয়ে ধীরে ধীরে টেনে ডান

দিকের পেটে ও বুকে চেপে ধরে থাকতে হবে। এইভাবে ত্রিশ সেকেণ্ড রেখে তারপর ধীরে ধীরে আবার ছেড়ে দিয়ে পা-কে আগের



আসনের প্রথম ভঙ্গিমা



আসনের দ্বিতীয় ভঙ্গিমা



আসনের তৃতীয় ভঙ্গিমা

অবস্থায় নিয়ে যেতে হবে। এর পরের কাজ আধ মিনিট ধরে শবাসন করা।

এবার ঠিক আগের ম'ত ডান পায়ের বদলে বাঁ পাকে হাঁটু ভাঙার পর হাত দিয়ে টেনে বাঁদিকের পেটে ও বুকে চেপে ধরতে হবে। এইভাবে আধ মিনিট থাকার পর হাত ছেড়ে দিয়ে পা সোজা করে দিয়ে আবার আধ-মিনিটের ম'ত শবাসন করতে হবে।

শবাসন শেষ হলেই চিং হয়ে শুয়ে থাকা অবস্থায় দু' পায়ের হাঁটু একসঙ্গে ভেঙে দুটি উরুকে পেট ও বুকের মধ্যে চেপে ধরতে হবে। এ ক্ষেত্রেও ডান ও বাঁ উরু যথাক্রমে ডান দিকের পেট-বুক এবং বাঁ দিকের পেট-বুকের মধ্যে থাকবে। আধ মিনিট এইভাবে থাকার পর আগের ম'ত ধীরে-ধীরে হাতের চাপ আলগা করে দু' পা-কেই সোজা করে দিতে হবে। এরপর ২০।২৫ সেকেণ্ড শবাসন করা দরকার। নিশ্বাস স্বাভাবিক ভাবেই চলতে থাকবে। এটা কিন্তু সম্পূর্ণ আসন নয়। বরঞ্চ বলতে পারা যায় "পবন মুক্তাসনের" আগের কাজ। দু'-তিন সপ্তাহ এইভাবে অভ্যাস করার পর তারপর পুরো আসন করা উচিত।

অভ্যাসটি ভালভাবে রপ্ত হলে তখন ১নং চিত্রের ম'ত প্রথমে ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে উরুকে ডান দিকের পেট ও বুকে হাত দিয়ে চেপে ধরতে হবে এবং বাঁ হাঁটু সোজা থাকবে। এই অবস্থায় ২নং ছবির ম'ত ধীরে ধীরে উঠে বসতে হবে। উঠে বসার সময় হাতের চাপ আল্গা করা চলবে না। এইভাবে ২০ থেকে ২৫ সেকেণ্ড থাকার পর হাত ছেড়ে দিয়ে চিং হয়ে শুয়ে আধ মিনিটের জন্যে শবাসন করা দরকার। একই ভাবে ডান পায়ের বদলে বাঁ পায়ের উরুকে বাঁ দিকের পেট ও বুকে চেপে ধরে ধীরে ধীরে উঠে বসতে হবে এবং আধ মিনিট থেকে হাতের চাপ আল্গা করে পা ছাড়িয়ে চিং হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। এক্ষেত্রেও শবাসন করা দরকার এবং আধ মিনিট ধরে করতে হবে।

এবার ৩নং ছবির ম'ত উঠে বসে দু'-পায়ের হাঁটু ভেঙে উরুকে পেট ও বুকে হাত দিয়ে চেপে ধরতে হবে। এই অবস্থায়

সাধ্যমত ২০ থেকে ২৫ সেকেণ্ড থাকতে হবে। তারপর এক মিনিট শবাসন করা উচিত। শ্বাস স্বাভাবিক ভাবেই চলবে।

সম্পূর্ণ আসনটি যখন ভালভাবে আয়ত্তের মধ্যে এসে যাবে তখন শ্বাস গ্রহণ করতে করতে উরুকে দু'-হাত দিয়ে চেপে ধরতে হবে। আবার যখন হাতের চাপ আল্গা করা হবে তখন শ্বাস ছাড়া উচিত। এই আসনটি যদি সঠিক ভাবে এবং নিয়ম মেনে করা যায় তবে খুব তাড়াতাড়ি ফল পাওয়া যায়।

**সাবধানতা**—আসন শুরু করার সময় ডান পা দিয়ে শুরু করতে হবে। আর সকালে ঘুম থেকে উঠে বিছানা থেকে নামার আগেই আসনটি করা দরকার। খাওয়াদাওয়ার পর ভরা পেটে এই আসন করতে নেই। অর্থাৎ খালি পেটে "পবন মুক্তাসন" করা সব থেকে ভাল এবং সেটাই নিয়ম।

## বজ্রাসন

উপকার—ভীষণ খিদে পায়, তার কারণ "বজ্রাসনে" অসম্ভব উপায়ে হজম শক্তি বেড়ে যায়। পায়ে বাত হয় না। সায়টিকার ব্যথায় কোন এলোপ্যাথিক ওষুধ আজও বার হয়নি। তবে নিয়ম মেনে সকাল ও সন্ধ্যে বেলায় দু'বার করে "বজ্রাসন" করলে সায়-টিকার ব্যথা চিরকালের মত সেরে যায়।

পেট ভরে খাবার পর বজ্রাসনে বসে হাড়ের চিরুনি দিয়ে একটু জোরে মাথার চুল আঁচড়ালে অল্প বয়সে চুলে পাক ধরে না। তাছাড়া চুলের গোড়া শক্ত হয় এবং চুল ওঠাও বন্ধ হয়ে যায়।

মনের একাগ্রতা বাড়াবার পক্ষে "বজ্রাসন" খুবই উপকারী। তাছাড়া পায়ে বাত হয় না ও পেশী শক্ত হয় এবং পায়ের শক্তিও বাড়ে।



বজ্রাসনে এইভাবে বসতে হবে।

**আসন করার নিয়ম**—ছ'টি পায়ের হাঁটু পরস্পর সমান্তরাল রেখে এবং গোড়ালিও সমান্তরাল রেখে ছ'-পায়ের পাতা মুড়ে গোড়ালির ওপর পাছা রেখে বসতে হবে। বসার সময় খেয়াল রাখা দরকার যেন পায়ের পাতা পেছন দিকে লম্বা ভাবে এবং মল-দ্বারের ছ'-পাশে যেন গোড়ালি থাকে। এবার ছুটো হাত ছ'হাঁটুর ওপর রাখতে হবে। মেরুদণ্ড একদম সোজা রেখে কেবল ঘাড়টা সামান্য বেঁকিয়ে নিজের নাভির দিকে এক দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকতে

হবে। এইভাবে নাভির দিকে তাকিয়ে থাকার ফলেই মনের একাগ্রতা বেড়ে যায়।

হু' বেলা ভর পেট খাবার পর এই আসনটি অবশ্যই করা দরকার, তাছাড়া কিছু খেয়ে সকালে এবং সন্ধ্যায় যে কোন সময়ে এই আসনটি করা চলে। যাদের পায়খানার বেগ সময়মত আসে না তারা মল ত্যাগের আগে আসনটি করলে সহজেই পায়খানার বেগ আসে।

ছবিতে যে ভাবে দেখানো হয়েছে ঠিক সেইভাবে বসতে হবে। এবং ২ থেকে ৩ মিনিট পর্যন্ত আসনটি করা দরকার। তবে বেশী সময় ধরে করলেও কোন ক্ষতি হয় না। এমনকি অনেকে দশ থেকে পনের মিনিট পর্যন্ত "বজ্রাসন" করে থাকে।

সাবধানতা—এই আসন করার পর শবাসন করা একান্ত প্রয়োজন। অন্যান্য আসন করার পর শবাসন সামান্য দেরী করে করলেও কোন ক্ষতি হয় না। তবে "বজ্রাসন" করার পরেই শবাসন সঙ্গে সঙ্গে করা দরকার। আর সময়টা আধ মিনিটের জায়গায় এক মিনিট ধরে করতে হবে।

## গোমুখাসন

উপকার—এই আসনের উপকার অনেক, লিখে বা বলে শেষ করা যায় না। দেহে যৌবন আসার আগে থাকতে এবং প্রত্যেকটি ছাত্রের এই আসন করা একান্ত প্রয়োজন। দেহ-মনে অকারণে উত্তেজনা এবং কামনা দমন করতে হলে "গোমুখাসন" করা একমাত্র

উপায়। এই আসনের ফলে কাম রিপুকে দমন করে ব্রহ্মচর্য রক্ষা করা যায়। কিশোর বয়সে মন কু-ভাবনা চিন্তার দিকে বেশী থাকে। কিন্তু গোমুখাসনে মনে আসে শান্ত ভাব যার ফলে মানুষ জীবনে উন্নতির দিকে এগিয়ে যেতে পারে।



গোড়ালির ওপর না বসে শরীর সোজা থাকবে।

সকাল এবং সন্ধ্যেবেলায় এই আসন করার নিয়ম। তবে যাদের স্বপ্নদোষ আছে তারা রাতে শোবার আগে এই আসনটি

করলে যথেষ্ট সুফল পেতে পারে। একশিরা প্রভৃতি রোগ হয় না। আর হলেও সেটা সেরে যায়। অর্শ এবং সায়টিকার ব্যথাতেও ভাল উপকার পাওয়া যায়।

**আসন করার নিয়ম—**

প্রথমে পা সামনের দিকে ছড়িয়ে লম্বা হয়ে বসতে হবে। তারপর ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে বাঁ পায়ের হাঁটুর ওপর রেখে এবার বাঁ পায়ের গোড়ালিটি ধীরে ধীরে পাছার নীচে অর্থাৎ ছবিতে যেভাবে আছে সেইভাবে রাখতে হবে।

তবে বসাটা যেন গোড়ালির ওপর না হয়। এবার ডান হাত ওপরে তুলে কনুই ভেঙে হাত ঘুরিয়ে পেছনে নিতে হবে। বাঁ হাতটি তুলে বাঁ দিকের পেছনে ঘুরিয়ে দু'হাতের আঙুলের সাহায্যে অনেকটা হুকের ম'ত বেঁকিয়ে আঁকড়ে ধরতে হবে। সোজা হয়ে সাধ্যম'ত যতক্ষণ পারা যায় বসে থেকে তারপর হাত-পা ছাড়িয়ে নিয়ে যে পা ওপরে ছিল সে পা নীচে এবং যে পা নীচে ছিল সে পা ওপরে তুলে হাতের ভঙ্গিমাও পাল্টে বার তিনেক আসনটি করা দরকার। তবে পাল্টাবার আগে প্রতিবার আধ মিনিট করে শবাসন করতে হবে। আর গোমুখাসন শেষ হলে শেষবারের শবাসনটি এক মিনিট করতে পারলে ভাল হয়। এরপর অন্য আসন করা চলবে। সাধারণ অবস্থায় যেভাবে শ্বাস নেওয়া হয় আসন করার সময় সেইভাবে শ্বাস নিতে হবে। আরও মনে রাখতে হবে আসন করার সময় যখন যে পা ওপরে থাকবে তখন সেই হাত ওপরে তুলতে হবে এবং ওপরে তোলা হাতটি কান ও মাথার সঙ্গে ঠেকিয়ে রাখা

দরকার। হাতের তালু পিঠের দিকে এবং একটি হাঁটু ওপর হাঁটুটির ওপরে থাকবে।

**সাবধানতা**—আসন করার সময় শরীর থাকবে সোজা। মুখ কোন মতেই নীচের দিকে হবে না আর কোন মতেই যেন গোড়ালির ওপরে বসা না হয় সে বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখতে হবে।

## উত্থিত পদাসন

উপকার—অনেকের দেখা যায় দেহের বা শরীরের তুলনায় পেটটা বড় হয়ে গেছে। ওটা আর কিছু নয়। মাংস অথবা চর্বি জমলে ঐ রকম হয়। এই আসনটি করলে পেট অথবা কোমরের মাংস কমে যায়। তাছাড়া হার্নিয়া রোগেতেও উপকার হয়। যাদের শরীরে রোগটি দেখা দিয়েছে কিছুদিন আসন করার পর হার্নিয়া ভাল হয়ে যায়।



শবাসনের ম'ত চিৎ হয়ে শুতে হবে।
ছ'পা জোড়া অবস্থায় সোজা ওপরে উঠবে।

**আসন করার নিয়ম—**

অনেকটা শবাসনের মত চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। ছবিটা দেখলে বুঝতে আরও সুবিধে হবে।

দু' পা জোড়া অবস্থায় থাকবে। এবার জোড়া অবস্থাতেই সোজা ভাবে হাতখানেক উঁচুতে (আন্দাজে) তুলে সাধ্যম'ত যতক্ষণ পারা যায় ঐ অবস্থায় থাকতে হবে। যে মুহূর্তে বেশী কষ্ট হচ্ছে বলে মনে হবে তখন দু' পা একসঙ্গে মাটিতে নামিয়ে পনের থেকে ত্রিশ সেকেণ্ড শবাসন করতে হবে। শবাসন শেষ হলেই ঠিক আগের ম'ত সোজা অবস্থায় দু'-পাকেই হাতখানেক ওপরে তুলে কষ্ট না হওয়া পর্যন্ত রাখতে হবে। এইভাবে তিন-চার বার করার পর এক মিনিট শবাসন করা দরকার। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক নিয়মে চলবে।

সাবধানতা—প্রথম দিকে এই আসন করতে গেলে তলপেটে খুব লাগে। কাজেই বেশী লাগলে সঙ্গে সঙ্গে পা নামিয়ে ফেলতে হবে। ওপরে পা তুলে থাকাটাও বেশ কষ্টকর। সুতরাং বেশী কষ্ট করে আসন করতে গিয়ে পা বেঁকে না যায় সেদিকে বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখা দরকার। সে রকম বুঝলে দশ থেকে পনের সেকেণ্ড আসন করেই পা মাটিতে নামিয়ে ফেলতে হবে। তবে দিন কতক অভ্যাস করার পর আর কিছু অসুবিধে হয় না।

## শীর্ষাসন

উপকার—যোগশাস্ত্রে যাঁরা পণ্ডিত এবং যাঁদের এই বিষয়ে বিশেষ জ্ঞান রয়েছে তাঁদের মতে "শীর্ষাসন" সব আসনের থেকে শ্রেষ্ঠ আসন। দেহের সব রকম রোগবালাই ভাল হয়ে যায়, আর নতুন কোন ব্যাধি হয়ও না।

যারা মাথার কাজ বেশী করে তাদের পক্ষে এই আসনটি করা বিশেষ দরকার। এছাড়াও মাথার রোগ (মাথাধরা) সারায়, দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। দাঁতের রোগ, এমনকি পায়োরিয়া পর্যন্ত ভাল হয়ে যায়। যাদের মৃগি রোগ আছে তাদের পক্ষেও আসনটি বিশেষ উপকারী। অগ্নিমান্দ্যতেও ভাল উপকার হয়। মেয়েরা যদি এই আসন অভ্যাস করে তবে তাদের জরায়ুঘটিত যে কোন রোগ ভাল হয়ে যায়।



হাতের ওপর জোর দিয়ে, পা জোড়া অবস্থায় আস্তে আস্তে ওপরে তুলতে হবে।

মনে রাখতে হবে এই আসন যখন করা হচ্ছে তখন দেহের প্রায় সমস্ত রক্ত মাথায় এসে জমা হয়। ফলে মাথার সব গ্রন্থিগুলো সবল হয়ে ওঠে। মাথাই হচ্ছে সারা দেহের মধ্যে প্রধান অঙ্গ। কাজেই মাথা যদি ঠিক থাকে তবে দেহ সুস্থ ও সবল হয়।

আসন করার নিয়ম—

প্রথমে বজ্রাসনের ম'ত হাঁটু ভেঙে বসতে হবে। তারপর ধীরে ধীরে মাথাকে হাঁটুর কাছে নামিয়ে রাখা দরকার। এবার দু' হাতের আঙ্গুল পরস্পর জোড়া লাগিয়ে ঠিক মাথার পেছনে তালুর কাছে রাখতে হবে। ছবিটি দেখলে বুঝতে আর কোন অসুবিধে হবে না।

এবার প্রয়োজন হাতের ওপর জোর দিয়ে হাঁটু ভাঙা অবস্থায় আস্তে আস্তে পা ওপর দিকে তোলা। তোলবার সময় পা জোড়া অবস্থায় এবং সোজা থাকবে। এইভাবে খুব বেশী কষ্ট না করে সহজভাবে যতটা সময় পারা যায় থাকতে হবে। এর পরের কাজ শবাসন করা।

প্রথম দিকে একবার করে "শীর্ষাসন", দিন কতক বাদে তিনবার করে, পরে যখন আসন বেশ রপ্ত হয়ে যাবে তখন বার তিনেক না করে একবার এবং যতক্ষণ পারা যায় সেই সময় পর্যন্ত করা উচিত। এই সময় আসনের শেষে যে শবাসন করতে হবে সেটা এক মিনিট ধরে করা দরকার।

যাদের বয়স বেশী হয়ে গেছে তাদের পক্ষে শীর্ষাসন করা খুবই কঠিন ব্যাপার। অনেকের পক্ষে মোটেই করা সম্ভব হয় না। তবে দশ-বারো বছর বয়স থেকে এই আসন অভ্যাস করলে তখন আর অসুবিধে হয় না এবং সহজেই রপ্ত হয়ে যায়। তবে আট থেকে দশ মিনিটের বেশী এই আসন করা ঠিক নয়। প্রথম দিকে কোন লোকের সাহায্যে অথবা দেওয়াল ধরে করলে অনেকটা সহজ হয়।

**সাবধানতা**—যারা সংযমী নয় তাদের এই আসন না করাই ভাল। আসন করার সময় মাথার তালুতে বেশী চাপ না পড়ে সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। "শীর্ষাসন" করেই সঙ্গে সঙ্গে "শবাসন" করা উচিত নয়। খুব কম করে তিন-চার মিনিট বিশ্রাম নিয়ে তবেই "শবাসন" করা যেতে পারে। কারণ মনে রাখতে হবে "শীর্ষাসনে" মাথায় সমস্ত রক্ত এসে জমা হয়।

যাদের যকৃত এবং পিত্তের দোষ আছে তাদের পক্ষে সকালে

আসনটি না করে বিকেলের দিকে করলে ভাল ফল পাওয়া যায়। ছোট থেকেই যারা চোখ এবং কানের অসুখে ভুগছে তাদের পক্ষে "শীর্ষাসন" ক্ষতিকারক।

## পদহস্তাসন

উপকার—যারা ছোট, বিশেষ করে যাদের বয়স দশ থেকে বারোর মধ্যে তাদের পক্ষে এই আসনটি বিশেষ উপকারী। এরও একটা কারণ আছে। কারণ বয়স বেড়ে গেলে তখন "পদহস্তাসন" করতে বেশ অসুবিধে হয়।

যাই হোক, এই আসনের প্রধান গুণ হ'ল দেহের কোন অঙ্গের মধ্যে গড়-মিল থাকলে ( অসামঞ্জস্য ) সেটা দূর করে। নিয়মিত "পদহস্তাসন" করলে খিদে বাড়ায়, যকৃৎ ও পিলের দোষ নষ্ট করে।

যাদের শরীরে রক্ত কমের রোগ আছ তারা এই আসনটি করলে রোগ সেরে যায়। বেঁটে মানুষরা লম্বা হয়। শরীরের বাড়তি মাংস কমায়। নিয়মিত কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। দেহের শ্রী বাড়ে এবং প্রায় সব রকমের স্নায়ু ও পেশীকে সবল করে।

**আসন করার নিয়ম—**

প্রথমে দু' পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এরপর দু' হাত সোজা ওপরে তুলে দু'টি তালু পরস্পর ঠেকানো দরকার। সেই সঙ্গে লক্ষ্য রাখতে হবে দুই বাহু যেন কানের সঙ্গে লেগে থাকে।

ছবিতে আরও পরিষ্কার করে দেখানো হয়েছে। এবার ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করার সঙ্গে সঙ্গে জোড়া হাত সমেত শরীর সামনের

দিকে নামিয়ে আনতে হবে এবং হাতের তালু দিয়ে গোড়ালির সামান্য ওপরে হাল্কাভাবে ধরে কয়েকবার স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করতে হবে।

এই অবস্থার পর কপাল হাঁটুতে লাগিয়ে শেষে উরুতে পেট ও বুক লাগাবার চেষ্টা করা দরকার। প্রথম দিকে এই কাজটি করা খুবই কষ্টকর। হাঁটুতে কপাল ঠেকাবার সময় অনেকের হাঁটু ভেঙে যায়। কাজেই হাঁটু যাতে না ভাঙে সেদিকে বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে। যাই হোক এইভাবে যতক্ষণ পারা যায় থেকে, তারপর ত্রিশ থেকে চল্লিশ সেকেণ্ড "শবাসন" করা দরকার। বার তিনেক করার পর শেষে যে "শবাসন" করা হবে সেটা এক মিনিট ধরে করতে হবে। দিন কতক এইভাবে অভ্যাস করার পর তখন বার তিনেক না করে একবার করলেই যথেষ্ট, এবং কষ্ট না করে স্বাভাবিক ভাবে যতটা সময় ধরে থাকা যায় তাতেই শরীরের উপকার হয়।



ছোটদের পক্ষে এই আসনটি সবথেকে হিতকর।

সাবধানতা—রক্তের চাপে যারা ভুগছে এবং যাদের হার্টের অসুখ

আছে তাদের পক্ষে আসনটি না করাই ভাল। আবার বায়ু, পিত্ত এবং অম্বল প্রভৃতির দোষ থাকলে সকালের দিকে আসনটি না করে বিকেলের দিকে করা উচিত।

## শশকাসন

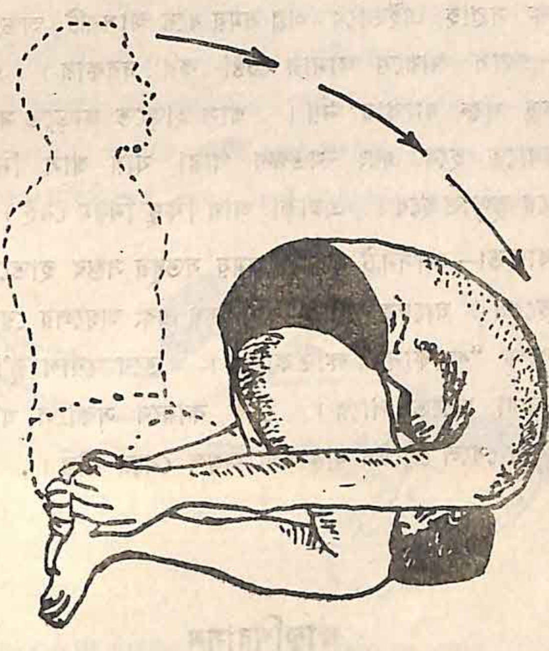
উপকার—"শীর্ষাসনের" কথা আগেই বলা হয়েছে। এই আসনটিও শরীরের উপকারের দিক থেকে বিচার করলে "শীর্ষাসনের" প্রায় সমান উপকার পাওয়া যায়। যাদের বহুমূত্রের দোষ আছে সেটা ভাল হয়, যকৃতের দোষ নষ্ট করে, পায়খানা পরিষ্কার হয় এবং খিদে বাড়ে।

এই আসনের প্রধান গুণ হ'ল নিয়ম করে করলে বেশ খানিকটা লম্বা হওয়া যায়। স্নায়ুর ক্লান্তি দূর করে এবং স্নায়ুকে সুস্থ ও সবল রাখে। তাছাড়া আমাদের মেরুদণ্ডের হাড়ের প্রত্যেকটি জোড়কে নমনীয় করে যার ফলে শরীরের সৌন্দর্য বা লালিত্য বেড়ে যায়। "শশকাসন" শরীরকে বেশী মোটাও করে না আবার শরীর রোগাও হয় না।

আসন করার নিয়ম—

"বজ্রাসনের" ম'ত প্রথমে হাঁটু ভেঙে গোড়ালির ওপর বসতে হবে। তারপর দু' হাত দিয়ে পায়ের গোড়ালি ধরা দরকার। এবার ছবিটি দেখে তীর চিহ্ন দেওয়ার ম'ত আস্তে আস্তে মাথা সামনের দিকে নামিয়ে কপাল হাঁটুতে ঠেকিয়ে মাথার তালু মাটিতে রাখতে হবে।

এরপর নিতম্ব যতটা সম্ভব ওপরে তোলবার চেষ্টা করতে হবে এবং এমন ভাবে তুলতে হবে যাতে কোমর থেকে মাথা পর্যন্ত



হাত সোজা থাকবে। মাথা থেকে কোমর পর্যন্ত ধনুকের মতো দেখতে হবে।

ধনুকের ম'ত দেখতে হয়। একটু লক্ষ্য করলেই দেখা যাবে মেরুদণ্ডে বেশ টান পড়েছে। কেবল দেখতে হবে যাতে মাথা হাঁটু থেকে সরে না যায়। এই সময় শ্বাস স্বাভাবিক ভাবেই চলবে, আর যতটা সময় পারা যায় ততক্ষণ থাকা চলতে পারে। কিছু কষ্ট বা অসুবিধে বুঝতে পারলেই শুয়ে পড়ে আধ মিনিট "শবাসন" করতে হবে।

তিন বার অল্প সময় ধরে আসনটি করে তারপর শেষ যে "শবাসন" করা হবে সেটা এক মিনিট ধরে করা দরকার।

কয়েক সপ্তাহ এইভাবে অল্প সময় ধরে আসনটি অভ্যাস করার পর শ্বাস-প্রশ্বাস আয়ত্তে আনার চেষ্টা করা দরকার। এটা অবশ্য এমন কিছু শক্ত ব্যাপার নয়। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে মাথা নীচের দিকে নামাতে হবে এবং যতক্ষণ পারা যায় শ্বাস নিতে নিতে মাথা ওপরে তুলতে হবে। এছাড়া আর কিছু নিয়ম নেই।

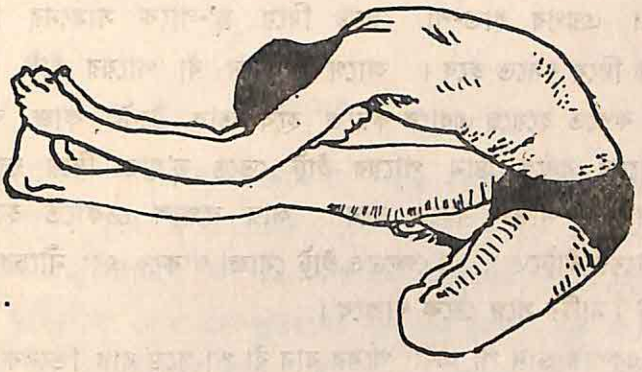
সাবধানতা—আসনটি করার সময় যতদূর সম্ভব হাতকে সোজা রাখতে হবে। যাদের পেটে বায়ু হয় এবং অম্বলের রোগ আছে তাদের পক্ষে "শশকাসন" ক্ষতিকারক। তবে রোগ দু'টি সারিয়ে আসনটি করা চলতে পারে। সেই কারণে সকালে খালি পেটে ত্রিফলার জল খেলে পেটের বায়ু এবং অম্বল সেরে যায়।

## জানুশিরাসন

উপকারিতা—চিরকালের ম'ত যদি বহুমূত্র রোগকে ভাল করতে হয় তবে জানুশিরাসনের তুল্য আর কোন আসন নেই। আজকের বিজ্ঞান এত উন্নত তবু আজও সম্পূর্ণভাবে বহুমূত্র ভাল করার ওষুধ আবিষ্কার করা সম্ভব হয়নি। এই আসনে বহুমূত্র চিরতরে ভাল হবার কারণ এই আসন রোজ নিয়মম'ত করে গেলে শরীরের ভেতরে আপনা থেকেই ইনসুলিন তৈরী হয়। অবশ্য আজকাল ডাক্তারবাবুরা বহুমূত্র রোগীকে রোজ একটি করে ইনসুলিন ইনজেকসন দিয়ে থাকেন।

এতে রোগ মোটেই সারে না, তবে কিছুদিনের জন্যে ধামাচাপা পড়ে যায়। তাছাড়া রোজ ইনজেকসন নেওয়া এবং ধরাবাঁধা খাদ্য খেয়ে বেঁচে থাকা চরম অভিশাপের ব্যাপার। কাজেই শরীরে আপনা থেকে যদি প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠে সেইটাই শ্রেষ্ঠ ব্যবস্থা।

এছাড়াও মূত্রাশয়ে অন্যান্য দোষ থাকলে সেটা দূর হয়ে যায় সেই সঙ্গে খিদেও বাড়ে। নাভির পেশী এবং স্নায়ুকে সুস্থ ও সবল রাখে। কোমরে বাত, সায়টিকার ব্যথা, অর্শ প্রভৃতি রোগ ভাল হয় সেই



এই আসনটি নিয়মিত করলে বহুমূত্র রোগ সেরে যায়।

সঙ্গে শরীরের আলস্য ও জড়তাকে দূর করে। ছোট বয়স থেকে যদি এই আসন করা যায় তবে দেহের বাড় ভাল হয়। তবে এই আসনের সব থেকে বড় গুণ হ'ল, নিয়মিত করলে বহুমূত্র বা ডায়াবেটিস একেবারে ভাল হয়ে যায়।

**আসন করার নিয়ম—**

সামনের দিকে পা ছড়িয়ে বসতে হবে। এবার বাঁ পায়ের হাঁটু

ভেঙে ছবির মত গোড়ালিটা যেখানে এবং যেভাবে রাখা হয়েছে ঠিক সেই ভাবে পায়ের পাতাকে ডান পায়ের উরুর সঙ্গে লাগিয়ে দেওয়া দরকার। অবশ্য ডান পা-টা সোজা লম্বা ভাবেই থাকবে।

এবার ডান পায়ের আঙ্গুলগুলোকে ছু' হাত দিয়ে ধরা দরকার। আঙ্গুল ধরতে গিয়ে যেন হাঁটু না ভাঙে এবং নীচের দিকটা (হাঁটু) মাটির সঙ্গে লেগে থাকে। এখন ধীরে ধীরে মাথা নামিয়ে কপালটাকে হাঁটুর সঙ্গে ঠেকিয়ে যতক্ষণ পারা যায় থাকা যেতে পারে। এরপর হাত-পা ছেড়ে দিয়ে ছু'-পাকে সামনের দিকে ছড়িয়ে দিয়ে বসতে হবে। আগে যে ভাবে বাঁ পায়ের হাঁটু ভেঙে যা-যা করতে হয়েছে এবারে করতে হবে তার উল্টো কাজ অর্থাৎ বাঁ পায়ের বদলে ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে ছু'হাত দিয়ে ছড়ানো বাঁ পায়ের আঙ্গুল ধরতে হবে। আর কপাল ঠেকাতে হবে ঐ বাঁ পায়ের হাঁটুতে। এ ক্ষেত্রেও হাঁটু সোজা থাকবে এবং নীচের দিক (হাঁটু) মাটির সঙ্গে ঠেকে থাকবে।

একবার ডান পা এবং পরের বার বাঁ পা মুড়ে বার তিনেক এই "জানুশিরাসন" আসনটি করতে হবে। তবে প্রতিবার আধ মিনিট ধরে "শবাসন" করা দরকার। শেষবার যখন "শবাসন" করা হবে তখন সেটি এক মিনিট ধরে করতে হবে।

দিন পনের আসনটি করার পর যখন ভালভাবে অভ্যাস হয়ে যাবে তখন শ্বাস-প্রশ্বাস আয়ত্তে আনার চেষ্টা করা দরকার। নিয়মটা হ'ল পায়ের আঙ্গুল যখন ছু' হাত বাড়িয়ে ধরা হবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে হবে। এইভাবে কপাল হাঁটুতে লাগানো হয়ে গেলে তখন শ্বাস বন্ধ করে যতক্ষণ পারা যায় ঐ অবস্থায় থেকে

শেষে শ্বাস নিতে-নিতে আগের অবস্থায় ফিরে যেতে হবে। যখন এইভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস আয়ত্তে এনে আসন করা হবে তখন এর ফল খুব তাড়াতাড়ি পাওয়া যায়।

**সাবধানতা**—পেটে বায়ু থাকলে এবং অম্বল হলে এই আসন করা ঠিক নয়। তবে দু'টি অসুখ সেরে গেলে তখন আসনটি করার আর কোন বাধা থাকে না।

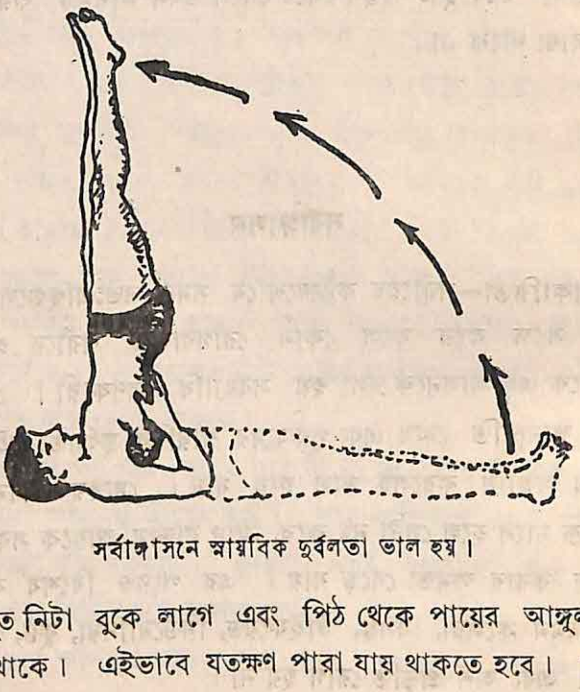
## সর্বাঙ্গাসন

**উপকারিতা**—শরীরের কণ্ঠদেশে যে সমস্ত নভঃগ্রন্থিগুলো থাকে তাদের সবল করে ফলে কোন রোগবালাই শরীরে হয় না। অপরদিকে এই আসনকে বলা হয় সর্বব্যাধি হরণকারী। মেয়েদের জরায়ুর স্থানচ্যুতি দোষ এবং পুরুষদের স্নায়বিক দুর্বলতা এই আসন কিছুদিন অভ্যাস করলেই ভাল হয়ে যায়। দেহের কোন স্থানে অতিরিক্ত মাংস হলে সেটা নষ্ট করে, খিদে বাড়ায়, স্নায়ুকে সবল করে ও কাজ করার ক্ষমতা বেড়ে যায়। এর পরেও বিশেষ কয়েকটি রোগ যেমন কলেরা, বসন্ত, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া, কুষ্ঠ, হার্নিয়া, মাথাধরা এবং অর্শ প্রভৃতি রোগ হয় না।

**আসন করার নিয়ম**—

প্রথমে "শবাসনের" ম'ত চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। এরপর দুটো পা জোড়া করে ছবির ভঙ্গির ম'ত ওপরে তোলা দরকার।

পা যাতে নীচে পড়ে না যায় সেই কারণে দু' হাত ভেঙে হাতের চেটো দিয়ে পিঠ ঠেলে ধরতে হবে এবং পিঠ থেকে পা পর্যন্ত একটি সরলরেখায় যাতে থাকে তার চেষ্টা করা দরকার। অর্থাৎ পিঠটাকে দু' হাতের চেটো দিয়ে এমন ভাবে ঠেলে রাখা দরকার



সর্বাঙ্গাসনে স্নায়বিক দুর্বলতা ভাল হয়।

যাতে থুত্‌নিটা বুকে লাগে এবং পিঠ থেকে পায়ের আঙ্গুল পর্যন্ত সোজা থাকে। এইভাবে যতক্ষণ পারা যায় থাকতে হবে। তারপর হাত-পা ছেড়ে দিয়ে "শবাসন" করতে হবে। "শবাসন" কুড়ি সেকেণ্ড থেকে আধ মিনিট করলেই যথেষ্ট। তিনবার আসনটি করতে হবে এবং প্রতিবারই "শবাসন" করা দরকার। তবে শেষের "শবাসনটি" এক মিনিট ধরে করলে ভাল হয়।

দিন কতক আসনটি অভ্যাস করার পর আর তিনবার না করে একবার করলেই যথেষ্ট। সে ক্ষেত্রে কিন্তু তিন থেকে চার মিনিট ধরে এক নাগাড়ে থাকতে হবে। আসন করার সময় শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক ভাবেই চলবে। নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত আসনটি করে "শবাসন" করার পর "মৎস্যাসন" করলে খুব ভাল ফল পাওয়া যায়। ঠিক সেই কারণে এরপর মৎস্যাসনের কথা নিয়ে আলোচনা করা হচ্ছে।

**সাবধানতা**—"শীর্ষাসনের" ম'ত এই আসনটি করার সময় শরীরের রক্ত মাথায় চলে আসে। সেই কারণে ছ'-পা যখন ওপরে তোলা হবে তখন আস্তে আস্তে তোলা দরকার এবং পা নামাবার সময়েও ধীরে ধীরে নামানো উচিত। পেটে বায়ু এবং অম্বল থাকলে সম্পূর্ণভাবে না সারিয়ে "সর্বাঙ্গাসন" করা ঠিক নয়।

## মৎস্যাসন

উপকারিতা—আগে বহুমূত্র রোগটি সারাবার জন্যে "জানু-শিরাসন" আসনটির কথা বলা হয়েছিল। "মৎস্যাসন" আসনটি হাঁপানী রোগের পক্ষে মহা ওষুধের ম'ত কাজ করে। এই রোগটিরও ওষুধ আজও কোন চিকিৎসা-বিজ্ঞানী আবিষ্কার করতে পারেননি। তবে ওষুধ যে একেবারে নেই সেটাও ঠিক নয়। বহুমূত্রের ম'ত কিছুদিনের জন্যে ধামাচাপা পড়ে আবার সামান্য অনিয়ম হলেই হাঁপানী দেখা দেয়। তবে হাঁপানীকে চিরকালের ম'ত ভাল করতে

হলে মৎস্যাসনের তুল্য আর কোন ওষুধ নেই। ওষুধ বলা হচ্ছে এই কারণে যে এতে মানুষ সম্পূর্ণভাবে ভাল হয়ে যায়।

এই আসনটি হাঁপানী রুগীর শরীরে কিভাবে কাজ করে সে বিষয়ে আলোচনা করলে ব্যাপারটা বুঝতে আরও সুবিধে হবে। হাঁপানী রোগীর শ্বাসনালীর ভেতরে কফ জমে গিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে ভীষণ কষ্ট হয়। তখন কাশির বেগের সঙ্গে মনে হয় দম বন্ধ হয়ে আসছে। কিন্তু মৎস্যাসন অভ্যাস করার ফলে শ্বাস-নালী মোটা হয়ে যায়। এইভাবে মোটা হওয়ার জন্যে শ্বাস নিতে আর কষ্ট হয় না। সেই সঙ্গে ফুসফুসের সব দোষ নষ্ট হয়ে যায় এবং বুকের খাঁচাও অসম্ভব উপায়ে বড় হয়ে যায়। কোন কারণে পিলে বেড়ে গেলে সেটাও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। পিলে বেড়ে যাওয়া ম্যালেরিয়ার একটি প্রধান লক্ষণ। এর ফলে ম্যালেরিয়াও সেরে যায়।

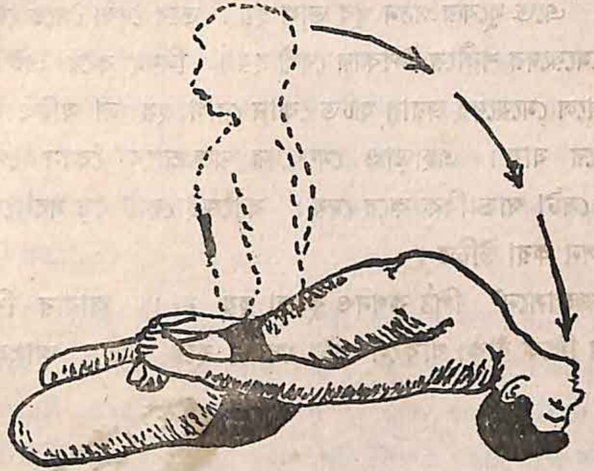
আমাদের দেহের হাড় গঠনে এবং হাড়কে শক্ত করতে ক্যালসিয়াম একটি অন্যতম উপাদান। মৎস্যাসন নিয়ম ম'ত করলে শরীরে আপনা থেকে প্রচুর ক্যালসিয়াম তৈরি হয়। কাজেই দেহ যদি সুস্থ থাকে তবে শরীরের বল নিজের থেকেই বাড়ে।

**আসন করার নিয়ম—**

প্রথমে পদ্মাসন হয়ে বসতে হবে। এইভাবে বসে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়া দরকার। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন হাঁটু মাটিতে ঠেকে থাকে। এবার পিঠ আস্তে আস্তে ওপর দিকে তুলে মাথার তালুর ওপর ভর দিয়ে শুয়ে থাকতে হবে।

মাথার তালুটিও কোন সময়ের জন্যে ওপরে উঠবে না। এবার

যতদূর সম্ভব বুক ধনুকের ম'ত বেঁকিয়ে দিয়ে ডান হাতের আঙ্গুলের সাহায্যে বাঁ-পায়ের বুড়ো আঙ্গুল এবং বাঁ হাতের আঙ্গুলের সাহায্যে



হাঁপানি ভাল হয়ে যায়, শরীরে বল আসে।

ডান পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরতে হবে। এই ভাবে কষ্ট না করে যতটা সময় পারা যায় থাকা দরকার। তিনবার আসনটি করে প্রতিবার আধ মিনিট "শবাসন" করতে হবে। শেষবারের "শবাসন" এক মিনিট করা উচিত। আসন করার সময় শ্বাস স্বাভাবিক ভাবেই চলতে থাকবে। কিছুদিন অভ্যাস করার পর তিনবার না করে একসঙ্গে তিন মিনিট করলেই যথেষ্ট।

সাবধানতা—মাথার তালুতে যেন বেশী চাপ না পড়ে। দুটো হাঁটু যেন মাটির সঙ্গে লেগে থাকে।

## ভুজঙ্গাসন

উপকারিতা—ছেলে এবং মেয়ে উভয়েই এই আসন করতে পারে। এতে বুকের গঠন খুব ভাল হয়। তবে দেখা গেছে ছেলেদের থেকে মেয়েদের শরীরে উপকার বেশী হয়। নিয়ম করে এই আসন করে গেলে মেয়েদের জরায়ু ঘটিত কোন রোগ হয় না যদিও বা হয় তা সেরে যায়। এছাড়াও মেয়েদের রজঃস্রাবে কোন গোলমাল থাকলে সেটা স্বাভাবিক করে দেয়। কাজেই ছোট বড় সব মেয়েদের এই আসন করা উচিত।

"ভুজঙ্গাসনে" পিঠ কখনও কুঁজো হয় না। আবার শিরদাঁড়া সামনের দিকে বাঁকা থাকলে সেটা সোজা হয়ে যায়। আসল কথা



ছোট ছোট ছেলে-মেয়েদের এই আসনটি করা উচিত। হৃৎপিণ্ড মজবুত এবং বুকের গঠন সুশ্রী হয়।

হ'ল এতে শিরদাঁড়া নমনীয় হয়। হৃৎপিণ্ডকে মজবুত করে বুকের জোর বাড়ায়। তাছাড়া বুকের গঠনও সুশ্রী হয়।

আসন করার নিয়ম—

দু'টো পা সোজা করে উপুড় হয়ে মাটিতে শুয়ে পড়তে হবে।

দু'টো হাত থাকবে পাঁজরের কাছাকাছি এবং মাটিতে। হাতের আঙ্গুল থাকবে সামনের দিকে।

এবার খুব সামান্যই হাতের ওপর ভর দিয়ে নাভি থেকে মাথা পর্যন্ত ( ছবির ম'ত ) যতটা সম্ভব ওপর দিকে তুলতে হবে। এই অবস্থায় যতক্ষণ পারা যায় থাকা যেতে পারে। তারপর বুক ও মাথা নামিয়ে পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। এরপর প্রয়োজন "শবাসন" করা।

কিছুদিন হাত মাটিতে রেখে এবং হাতের ওপর সামান্য জোর দিয়ে আসনটি অভ্যাস করতে পারা যায়। তারপর হাত একদম ছেড়ে দিয়ে আসনটি করা সবথেকে ভাল। হাত ছেড়ে দিয়ে যখন ভালভাবে অভ্যাস হয়ে যাবে তখন শ্বাস-প্রশ্বাস সহযোগে আসনটি করা উচিত। শ্বাস নিতে নিতে মাথা ওপরে তুলতে হবে এবং সম্পূর্ণ মাথা তোলা হয়ে গেলে শ্বাস বন্ধ করে যতটা সময় ধরে পারা যায় থাকতে হবে। দম ফুরিয়ে গেলে শ্বাস ত্যাগ করতে করতে মাথা নামিয়ে আগের অবস্থায় ফিরে আসা দরকার।

**সাবধানতা**—যাদের পেটে আমাশয় রোগ আছে তাদের এই আসনটি করা উচিত নয়। তবে আমাশয় সারিয়ে করা চলতে পারে। আসন করার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে হাতের ওপর বেশী চাপ না পড়ে। তলপেট থেকে দেহের নীচের সব অংশটুকুই মাটিতে থাকবে। কোন মতেই যেন মাটির ওপরে উঠে না যায়।

## ধনুরাসন

**ধনুরাসন**—পেটের যতরকম রোগ রয়েছে তার প্রায় সবগুলো এই আসনে সেরে যায়। কাজেই ছোট বড় সকলেই "ধনুরাসন" করতে পারে। এই আসনে অম্ল-অজীর্ণ, কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর হয় এবং হজম শক্তি বাড়ায় ও প্লীহা-যকৃতের দোষ নষ্ট করে।

কোমরে যাদের বেশী মাংস হয় সেটা কমাতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে শরীরের আলস্য দূর করে। সারা শরীরে ঠিকভাবে রক্ত চলাচলে সাহায্য করে, শিরদাঁড়া নরম করে এবং হাত ও পায়ের শক্তি বাড়ায়। আসনটি সকালে করলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

**আসন করার নিয়ম—**

দেখতে অনেকটা ধনুকের ম'ত বলে নাম হয়েছে "ধনুরাসন"। ছবিটি দেখলে হাত ও পায়ের সাহায্যে যে ধনুকের সৃষ্টি হয়েছে সেটা বেশ বুঝতে পারা যাবে।

সে যাই হোক, আসনটি করার নিয়ম হ'ল প্রথমে উপুর হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। দুটো পা সোজা করে হাঁটু ভেঙে পিঠের দিকে আনা দরকার। এবার দু' হাত পেছন দিকে ঘুরিয়ে দু' পায়ের গোড়ালির একটু ওপরে ধরতে হবে। তারপর দু' পায়ের পাতা জোড়া করে দুটো হাঁটু সাধ্যমত ফাঁক করে ( ১০ থেকে ১২ ইঞ্চি ) বুক ও হাঁটুকে সাধ্যম'ত টান করে যতটা পারা যায় তুলতে হবে। সাধ্যম'ত এই অবস্থায় থেকে শেষে এক মিনিট "শবাসন" করা দরকার। সাধারণ অবস্থায় আমরা যে ভাবে নিশ্বাস নিয়ে থাকি আসন করার সময় একই ভাবে নিশ্বাস নিতে হবে। কেবল লক্ষ্য

রাখা দরকার হাঁটু এবং বুক যখন ওপরে তোলা হবে তখন কেবল পেটটা মাটির সঙ্গে ঠেকে থাকবে। আর হাত থাকবে সোজা।



আমাশয় থাকলে এই আসন করা উচিত নয়। এছাড়া পেটের যাবতীয় রোগ ভাল হয়।

বুক-পেট যতটা ওপরে তুলতে পারা যাবে উপকারও সেই ম'ত ভাল পাওয়া যাবে।

**সাবধানতা**—আমাশয় থাকলে "ধনুরাসন" করা উচিত নয়। একটা কথা মনে রাখা দরকার, যে সমস্ত আসনে পেটে চাপ বা টান পড়ে সেই সমস্ত আসন পেটের কোন রোগ থাকলে করা উচিত নয়। তবে রোগ সারিয়ে আসন করা চলতে পারে।

## সুপ্ত বজ্রাসন

উপকারিতা—যারা সায়টিকার ব্যথায় ভুগছে এই আসনটি তাদের পক্ষে বিশেষ প্রয়োজন। যদি দীর্ঘদিন ধরে নিয়মিত অভ্যাস করা যায় তবে সায়টিকা চিরকালের ম'ত সেরে যায়। পায়ের বাত দূর

করে এবং পায়ের পেশীর সামর্থ্য বাড়ায়। এছাড়াও কোমরের বাতে ভাল উপকার পাওয়া যায়।

যাদের পায়খানা নিয়মিত হয় না এবং অম্বলের ব্যারাম আছে তাদের পক্ষে আসনটি বিশেষ উপকারী। মেরুদণ্ড নমনীয় করে



সায়টিকা সারায় এবং পায়ের পেশীর সামর্থ্য বাড়ায়।

এবং তার চার পাশের স্নায়ু এবং পেশীকে সবল করে। বয়স্ক এবং ছোট ছেলেরা এই আসন করতে পারে।

আসন করার নিয়ম—

এর আগে 'বজ্রাসনের' কথা বলা হয়েছে। এই আসনটি করার আগে প্রথমে "বজ্রাসনের" ভঙ্গিতে বসতে হবে। মনে না থাকলে পাতা উল্টে ছবিটি দেখে নিতে পারা যায়। যাই হোক বসার পর দু' হাতের কনুই ভেঙে হাতের চেটো দিয়ে দু' হাতের কনুই ধরতে হবে। এবার চিৎ হয়ে শুয়ে পড়া দরকার। অনেকে আবার উপদেশ দিয়ে থাকেন প্রথমে "বজ্রাসনে" বসার পর চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। তারপর হাতের কনুই ভেঙে চেটো দিয়ে দু'টো কনুই ধরলে আসনটি অনেক সহজ হয় এবং করতে বিশেষ অসুবিধে হয়

না। অবশ্য প্রথমে যে ভাবেই অভ্যাস করা হোক না কেন কিছু অসুবিধে থাকেই পরে আবার সহজ হয়ে যায়।

খুব বেশী কষ্ট না করে স্বাভাবিক ভাবে যতটা সময় ধরে পারা যায় আসনটি করা দরকার। এরপর হাত-পা ছেড়ে দিয়ে "শবাসন" করতে হবে। তিনবার আসনটি করে শেষবার যখন "শবাসন" করা হবে তখন এক মিনিট ধরে করা দরকার।

যখন দেখা যাবে আসনটি ভালভাবে অভ্যাস হয়ে গেছে তখন তিনবার না করে একবারে তিন-চার মিনিট ধরে আসনটি করা দরকার। আগেই বলা হয়েছে প্রথম দিকে আসনটি করতে সামান্য অসুবিধে হতে পারে। সেই কারণে পিঠের নীচে একটি বালিশ দিলে প্রথমদিকে অনেক সুবিধে হয়। অবশ্য এইভাবে বালিশ নিয়ে বেশী দিন আসনটি করতে নেই।

**সাবধানতা**—যাদের আমাশয় আছে তাদের রোগটি না সারা পর্যন্ত এই আসন করতে নেই।

## পশ্চিমোত্তানাসন

**উপকারিতা**—এই আসনটি পেটের পক্ষে কত উপকারী সেটা সামান্য কথায় বলে শেষ করা যায় না। অনেকের দেখা যায় খাওয়া-দাওয়ার সামান্য গোলমাল হলেই পাতলা পায়খানা হয়। আবার অনেকের বারমাসই পাতলা পায়খানা হয়। একমাত্র পশ্চিমোত্তানাসন কিছুদিন অভ্যাস করলে কিছুদিনের মধ্যেই পাতলা পায়খানা শক্ত হয়।

ছোট বয়স থেকে নিয়ম ম'ত রোজ আসনটি করে গেলে যৌবন অনেক দিন পর্যন্ত থাকে। প্লীহার দোষ, অর্শ, স্বপ্নদোষ, অম্ল-অজীর্ণ, সায়টিকার ব্যথা প্রভৃতি ভাল হয়ে যায়। অকারণে পেটে চর্বি অথবা মাংস হলে সেটাও কমে যেতে থাকে। ছাত্রদের পক্ষে আসনটি বিশেষ প্রয়োজন।

**আসন করার নিয়ম—**

প্রথমে ছবির ম'ত পা দু'টো লম্বা করে ছড়িয়ে দিয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। পা জোড়া থাকবে এবং হাঁটু জমির থেকে ওপরে উঠবে না। এবার ছবিটি ভালভাবে দেখা দরকার।



সায়টিকা, অর্শ, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগে সুন্দর কাজ করে।
যৌবন দীর্ঘস্থায়ী হয়।

দু' হাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দিয়ে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরতে হবে। এবার মাথা সামনের দিকে নামিয়ে এনে দু'টি হাঁটুর মাঝখানে কপাল ঠেকাতে হবে। এরপর চেষ্টা করতে হবে যাতে বুক ও পেট উরুতে ঠেকে যায়। এইভাবে যতক্ষণ পারা যায় থাকতে হবে। তারপর "শবাসন" করে ( আধ মিনিট ) আরও বার দুই আসনটি করা দরকার। শেষবার যখন "শবাসন" করা হবে সেটা এক মিনিট ধরে করা উচিত। শ্বাস স্বাভাবিক থাকবে।

প্রথমদিকে কপালে হাঁটু ঠেকাবার সময় বেশ অসুবিধে হয় এবং পেট ও বুক উরুতে ঠেকানো আরও কষ্টকর মনে হয়। তখন হাঁটু সামান্য বেঁকিয়ে বা ভেঙে অর্থাৎ মাটি থেকে তুলে উরুতে ঠেকাতে পারা যায়। পরে অবশ্য দেখা যায় অভ্যাস হয়ে গেছে। তখন ওভাবে না ঠেকিয়েও আসনটি করা সম্ভব হয়।

মাসখানেক ধরে আসনটি অভ্যাস করার পর যখন ভালভাবে অভ্যাস হয়ে যাবে তখন যদি শ্বাস-প্রশ্বাস সহযোগে আসনটি করা যায় তাহলে তাড়াতাড়ি ফল পাওয়া যায়। নিয়ম হ'ল ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করতে করতে হাত দিয়ে পায়ের আঙ্গুল ধরতে হবে ও কপাল দু' হাঁটুর মাঝখানে ঠেকাতে হবে। শ্বাস বন্ধ করে যতটা সময় ধরে পারা যায় ঐ ভাবে থাকার পর শেষে শ্বাস গ্রহণ করতে করতে আগের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

**সাবধানতা**—যদিও আসন সকাল এবং বিকালে করার নিয়ম তবু এই আসনটির ক্ষেত্রে প্রথম অভ্যাসকারী সকালের দিকে না করে বিকেলের দিকে করলেই ভাল হয়। কারণ এই আসনে পেট এবং শিরার ওপর খুব চাপ পড়ে।

আবার যাদের শরীরে কোন রোগ আছে তাদের পক্ষে প্রথমে হাঁটু ভেঙে করাই ভাল। আর অল্প সময় ধরে তিন বার করে প্রতিবার "শবাসন" করা দরকার। শেষ যে বার "শবাসন" করা হবে সেটি খুব কম করে এক মিনিট ধরে করা উচিত।

## পদ্মাসন

**উপকারিতা**—ঈশ্বরকে জানবার এবং ঈশ্বরের করুণা পেতে হলে এই আসন অভ্যাস করা সবথেকে সহজ পথ। কিছুক্ষণ এই

আসনে বসে থাকলে শরীরের ঠাণ্ডা অথবা গরম বোধ থাকে না। প্রতিটি ছাত্রের এই আসন করা বিশেষ প্রয়োজন। কারণ এতে লেখাপড়ায় মন বসে। তাছাড়া যেটুকু পড়া হয় সেটা বহুদিন পর্যন্ত মনে থাকে।



মেরুদণ্ড সোজা রেখে এই আসনকরা দরকার।
তা না হলে ক্ষতি হতে পারে।

অনেকের মতে এই আসনে বসে জিভের সামনের দিকটা উল্টে মুখের ভেতরে তালুদেশে যে গর্ত আছে সেখানে ঠেকাতে পারলে সমস্ত রকম ব্যাধি সেরে যায়। অতি চঞ্চল মনও স্থির হয়।

**আসন করার নিয়ম—**

প্রথমে পা সোজা করে বসতে হবে। এরপর দু' হাত দিয়ে বাঁ

পায়ের হাঁটু ভেঙে বাঁ পায়ের পাতা ডান পায়ের উরুর ওপর রাখতে হবে। এই কাজটি করার পর একই ভাবে অর্থাৎ দু' হাত দিয়ে ধরে ডান হাঁটু ভেঙে ডান পায়ের পাতা বাঁ পায়ের ওপরে রাখতে হবে। এবার দু' হাতের চেটো হাঁটু অথবা উরুর ওপর রাখা দরকার। ছবিটি দেখে এখন মিলিয়ে নেওয়া দরকার যে ঠিক হয়েছে কিনা।

মেরুদণ্ড একদম সোজা থাকবে। নাকের ডগার দিকে তাকাতে হবে। শ্বাস চলবে স্বাভাবিক ভাবে। যোগ শাস্ত্রমতে এইভাবে বসার ভঙ্গিকে পদ্মাসন বলে।

সাবধানতা—যারা সাধু সন্ন্যাসী তাঁরা ঘণ্টার পর ঘণ্টা এই আসন করে থাকেন। তবে আমাদের পাঁচ মিনিট এই আসন অভ্যাস করলেই যথেষ্ট। মেরুদণ্ড যদি সোজা না রাখা হয় তবে শরীরের বেশী ক্ষতি হয় না ; কিন্তু অস্থির মন এবং আধ্যাত্মিক চিন্তায় বাধার সৃষ্টি হয়।

## সিদ্ধাসন

উপকারিতা—আগে যে "পদ্মাসনের" কথা বলা হ'ল তার থেকেও এই আসনে মানুষের শরীর এবং মনের যথেষ্ট উন্নতি হয়ে থাকে। লেখাপড়ায় যাদের মন বসে না এবং বার বার পড়লেও ঠিক মনে থাকে না তাদের পক্ষে "সিদ্ধাসন" মহা উপকারী বন্ধুর ম'ত কাজ করে। মন এবং শরীর ভাল থাকার ফলে সহসা কোন রোগবালাই হয় না।

আসন করার নিয়ম—

নিয়ম অনেকটা "পদ্মাসনের" মতই। কাজেই প্রথমে বসতে হবে পা ছড়িয়ে। তারপর দু' হাত দিয়ে বাঁ পায়ের হাঁটু ভেঙে বাঁ পায়ের গোড়ালির সাহায্যে প্রস্রাবের দ্বারের ওপর সামান্য চাপ দিয়ে চেপে ধরতে হবে। অপর পায়ের গোড়ালি একই ভাবে টেনে এনে প্রস্রাবের দ্বারের ঠিক ওপরেই একটু জোর দিয়ে চেপে ধরা দরকার। ছবিটি দেখলে বুঝতে আরও সুবিধে হবে।



লেখাপড়ায় মন বসে। মনের একাগ্রতাও বেড়ে যায়।

ঠিক ভাবে বসার পর এবার প্রয়োজন চিবুকটি ধীরে ধীরে বুকের মধ্যে ঠেকানো। কাজটি খুব সহজ মনে হলেও প্রকৃতপক্ষে যারা প্রথম অভ্যাস করছে তাদের কাছে খুবই কঠিন ব্যাপার। কাজেই প্রথম কিছুদিন হয়তো ঠেকতে নাও পারে।

এবার স্থিরভাবে বসে এবং মেরুদণ্ড সোজা রেখে এক মনে কোন মহাপুরুষের অথবা ঈশ্বরের চিন্তা করা দরকার। চোখ বন্ধ করে রাখলে আরও ভাল হয়।

## ভদ্রাসন

উপকারিতা—ব্রহ্মচর্য রক্ষা করতে এবং ধারণ শক্তি বাড়াতে এই আসন খুবই সাহায্য করে। আজকাল ছাত্র এবং যুবকদের ব্রহ্মচর্য পালন করা মোটেই দেখতে পাওয়া যায় না। এবং তার ফলে দেশে ও সমাজের কতটা ক্ষতি হচ্ছে সেটা বলে বোঝান যায় না। "ভদ্রাসন" ছেলেদের মহামূল্যবান বীর্য রক্ষা করতে সাহায্য করে। কারণ এই আসনের আরও একটি প্রধান গুণ হ'ল মনের মধ্যে কোন চিন্তা আসে না বা প্রশ্রয় পায় না।

ক্ষিদে বাড়ায়, কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর করে, পায়ের ও হাঁটুর স্নায়ুকে সবল করে এবং শরীরের অসামঞ্জস্য দূর করে। ঘাড় শক্ত করে, বুকের পেশীও সবল হয়।

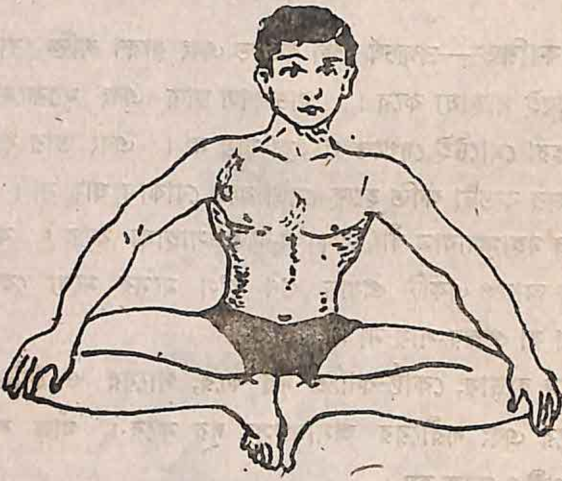
মেয়েরা যদি ছোট বয়স থেকে এই আসনটি নিয়মিত করে যায় তবে তাদের মা হবার সময় কোন রকম অসুবিধা হয় না। কাজেই মেয়েদেরও এই আসনটি বিশেষ উপকারী।

আসন করার নিয়ম—

দু'পা সামনের দিকে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। তারপর হাঁটু ভেঙে দু' পায়ের পাতা জোড়া লাগিয়ে দু'টো গোড়ালিকেই প্রস্রাবের দ্বারের ঠিক ওপরে ( অর্থাৎ যাকে যোনিমণ্ডল বলা হয় ) চেপে রেখে বসার চেষ্টা করা দরকার। যাই হোক বসা ঠিক হ'ল

কিনা সেটা বইতে ছবি দেখে ভালভাবে নিজের সঙ্গে মিলিয়ে নিতে হবে।

এরপর দু'টো হাত হাঁটুতে রেখে সামান্য চাপ দিয়ে চেষ্টা করতে হবে যাতে মাটিতে ঠেকে যায়। প্রথম দিকে গোড়ালিকে প্রস্রাবের



ব্রহ্মচর্য রক্ষা, ধারণ শক্তি বাড়ানো এবং শরীরের অসামাঞ্জস্য দূর করতে এই আসনে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

দ্বারের ওপর লাগাতে বেশ কষ্টকর বলে মনে হয়। তার ওপর দু'টো হাঁটু মাটিতে ঠেকানো আরও কষ্টকর ব্যাপার। কাজেই বেশ কিছু-দিন ধরে একটু একটু করে চেষ্টা করে যাওয়া দরকার। তবে মাস-খানেক ধৈর্য ধরে অভ্যাস করে গেলে বিশেষ অসুবিধা না হওয়ার কথা।

বসা বা আসন ঠিক ম'ত করার পর মেরুদণ্ডকে সোজা করতে হবে। অবশ্য সামনে কেউ থাকলে তার সাহায্য নিয়ে কাজ করা

চলতে পারে। তবে কেউ কাছে না থাকলে সামনে একটা বড় আয়না রাখলে সব সমস্যা মিটে যায়।

শ্বাস স্বাভাবিক ভাবেই চলবে। আর আসনটি করা চলবে সারা-দিনের মধ্যে যে কোন সময়ে। আগের আসনগুলো যেমন তিন-বার করে করতে বলা হয়েছে এক্ষেত্রে কিন্তু "ভদ্রাসন" একবার করলেই যথেষ্ট এবং আসন করা হয়ে গেলে এক মিনিট "শবাসন" করতে হবে।

সাবধানতা—গর্ভে সন্তান থাকলে মেয়েদের এই আসন করা মোটেই উচিত নয়। হাঁটু মাটিতে ঠেকে থাকবে এবং শরীরকে সোজা রাখতে হবে।

## হলাসন

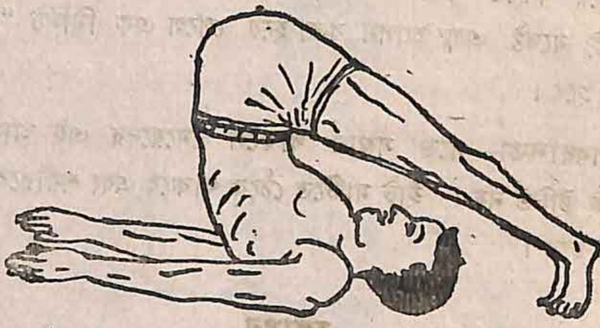
উপকারিতা—সাধারণ স্বাস্থ্যরক্ষার জন্যে এই আসনটি সবল ছেলে-মেয়ের করা উচিত। দেহের পরিমিত চর্বি বজায় রেখে সুন্দর ও জীবনীশক্তি পূর্ণ করে তোলে। এছাড়াও প্লীহা ও যকৃত বেড়ে গেলে এই আসনে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর করে মেরুদণ্ডকে স্থিতিস্থাপক করে।

**আসন করার নিয়ম—**

আসনটি করার সময় শরীরকে অনেকটা হাল অর্থাৎ লাঙ্গলের ম'ত দেখায়। সেই কারণে এর নাম হয়েছে হলাসন। প্রথমে মাটিতে চিং হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। হাত দু' পাশে থাকবে তবে তালু উপুর করে রাখা দরকার। এরপর মাটিতে হাতের চাপ দিয়ে

হ’ পা জোড়া অবস্থায় মাটি থেকে ওপরদিকে তুলতে হবে। ঠিক যেভাবে ছবিতে আছে।

সাধ্যমত হাতে জোর দিয়েও যখন দেখা যাবে আর তোলা যাচ্ছে না তখন কোমরে হাত দিয়ে অথবা পিঠটা ধরে সামান্য ঠেলা দিলেই কিছুটা সহজ মনে হবে এবং পা মাটিতে ঠেকে যাবে। তবে



এই আসন দেখতে হবে অনেকটা লাঙ্গলের মতো।

এটা কেবলমাত্র যারা প্রথম আসনটি করতে যাচ্ছে তাদের জন্যে। পরে অভ্যাস হয়ে গেলে আর ওভাবে পিঠে বা কোমরে হাত দেওয়া চলবে না।

আসন করা অবস্থায় লক্ষ্য রাখতে হ’বে দাড়ি বা থুতনি যেন কণ্ঠনালীতে ঠেকে যায় এবং জোরে চাপ পড়ে। এই চাপের ওপরেই আসনের উপকারিতা অনেকটা নির্ভর করছে। চাপ যত জোরে পড়বে সেটা শরীরের পক্ষে ভাল। নিশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। প্রথমদিকে আসনটি প্রতিবার কুড়ি সেকেণ্ড করে মোট তিনবার করতে হবে। তবে একবার করে ( আসনের পর ) পনের থেকে কুড়ি সেকেণ্ড “শবাসন” করা দরকার। শেষবার যে “শবাসন” করা

হবে সেটা যেন এক মিনিট ধরে করা হয়। কিছুদিন অভ্যাস হয়ে গেলে তখন একবারে তু'-তিন মিনিট আসনটি করলেই চলবে।

**সাবধানতা**—পা সবসময় সোজা রাখতে হবে। আর লক্ষ্য রাখা দরকার হাঁটু যেন ভেঙে না যায়। ছেলে-মেয়ে সকলেই "হলাসন" করতে পারে। তবে গর্ভে সন্তান হলে মেয়েদের এই আসন করা উচিত নয়।

## ময়ূর আসন

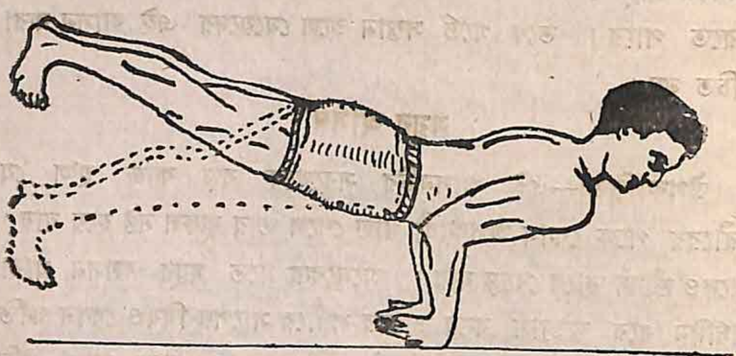
উপকারিতা—এই আসনটির সবথেকে বড় কাজ হ'ল যে শরীরের পক্ষে কোন অপকারী খাদ্য খেলে তার কুফল নষ্ট হয়ে যায়। খিদেও ভীষণ ভাবে বেড়ে যায়। অনেকের মতে ময়ূর আসন যারা দীর্ঘদিন ধরে অভ্যাস করে তাদের শরীরে সাপের বিষও কোন ক্ষতি করতে পারে না। যাদের প্লীহা ও যকৃত বেড়ে গেছে তারা যদি এই আসন অভ্যাস করে তবে বেড়ে যাওয়া প্লীহা ও যকৃৎ আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসে। পেটের অবস্থা ভাল রাখে এবং কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর হয়ে যায়।

আসন করার নিয়ম—

প্রথমে উপুর হয়ে লম্বা ভাবে শুয়ে পড়তে হবে। পা তু'টি সোজা এবং জোড়া অবস্থায় থাকবে। এবার তু'-হাতের তালু মাটিতে রেখে কনুই তু'টো নাভিমূলের ওপর রাখতে হবে। এবার ছবিটি দেখা দরকার।

যেভাবে মাটি থেকে তু' পাকে ওপরে ওঠানো হয়েছে ঠিক সেই ভাবে পা ওপরে তুলতে হবে অবশ্য শরীরের ভারটা দিতে হবে হাতের ওপর। এইভাবে বিশ থেকে ত্রিশ সেকেণ্ড থাকার পর 'শবাসন'

করতে হবে বিশ সেকেণ্ড। এইভাবে তিনবার করার পর শেষ-বার এক মিনিট ধরে "শবাসন" করা উচিত। যখন দেখা যাবে আসনটি ভালভাবে অভ্যাস হয়ে গেছে তখন একবার করে তিন মিনিট আসনটি করলেই হবে।



পা-জোড়া অবস্থায় সোজা থাকবে। ক্ষিদে বাড়ায়, অপকারী খাদ্যের কুফল নষ্ট করে।

সাবধানতা—মাটি থেকে যখন পা তোলা হবে তখন যেন ঝাঁকুনি দেওয়া না হয়। আবার পা সবসময় জোড়া অবস্থায় থাকবে। শ্বাস যেন স্বাভাবিক থাকে।

## মুদ্রা

আগে আসন নিয়ে আলোচনা করা হ'ল। এতে কি উপকার হয় সেটা বলা হয়েছে। তবু আবার বলে রাখি সুস্থ, সবল এবং নীরোগ দেহ লাভ করা যায়। সেই সঙ্গে মানুষ দীর্ঘায়ু লাভ করে। কিন্তু মুদ্রা অভ্যাস করলে মন স্থির হয়। অনেক কঠিন অসুখও

সেরে যায়। তাছাড়া কোন রোগ-জীবাণু দেহকে আক্রমণ করতে পারে না।

## যোগমুদ্রা

যারা বারমাস আমাশয় রোগে ভুগছে আবার কোষ্ঠ-কাঠিন্য রয়েছে তাদের পক্ষে "যোগমুদ্রা" একটি ওষুধ বিশেষ। "যোগমুদ্রা" কেবল আমাশয় ভাল করে না সেই সঙ্গে পেটের মধ্যে জমে থাকা সমস্ত আম পায়খানার সঙ্গে বেরিয়ে যায়।

প্লীহা অথবা যকৃতের দোষ থাকলে সেটা দূর হয়। মেরুদণ্ডের হাড়কে স্থিতিস্থাপক ( Elastic ) করে। কোমরে বাত হয় না।

**করার নিয়ম—**

আগে আলোচনা করা হয়েছে "পবনমুক্তাসন" নিয়ে। সেটা করার নিয়ম হ'ল সকালবেলা ঘুম ভাঙার পর। আর যোগমুদ্রা



ছেলেরা ডান হাত দিয়ে বাঁ হাত ধরবে। মেয়েরা
বাঁ হাত দিয়ে ডান হাত ধরবে।

অভ্যাস করতে হয় বিছানা ছাড়ার আগেই। অর্থাৎ প্রথমে করতে হবে "পবনমুক্তাসন"। তারপর "শবাসন"। শেষে যোগমুদ্রা।

প্রথমে বিছানায় "পদ্মাসন" করে বসতে হবে। ছবির ম'ত দু'টো হাত পেছন দিকে নিয়ে ডান হাত দিয়ে বাঁ হাতের কব্জির কাছে ধরতে হবে।

এবার প্রয়োজন শ্বাস ত্যাগ করতে করতে মাথাটি সামনের দিকে নামিয়ে বিছানায় ঠেকানো। মাথা যখন বিছানায় ঠেকে যাবে তখন শ্বাস ত্যাগ করাও শেষ হবে। শ্বাস ত্যাগ করে মাথা বিছানায় ঠেকিয়ে যতটা সময় ধরে পারা যায় থাকতে হবে। যদি দেখা যায় মাথা ঠেকাবার সময় কিছু শ্বাস ত্যাগ করা বাকী রয়েছে তবে পূর্ণভাবে শ্বাস ত্যাগ করতে হবে। যখন দেখা যাবে পূর্ণ ভাবে শ্বাস ত্যাগ করা হয়ে গেছে তখন শ্বাস গ্রহণ করতে করতে মাথা ওপরে তুলে আগের অবস্থায় বসতে হবে। এইভাবে পাঁচ থেকে ছ'বার যোগ-মুদ্রা অভ্যাস করে তারপর এক মিনিট "শবাসন" করতে হবে।

**সাবধানতা**—যাদের পেটে বেশী বায়ু হয় তাদের উচিত প্রথমে বায়ু বার করে দেওয়া তারপর এই মুদ্রাটি করা চলতে পারে। আর বায়ু বার করার জন্যে ত্রিফলার জল খেতে পারা যায়।

ছেলেরা যোগমুদ্রা করার সময় ডান হাত দিয়ে বাঁ হাতের কব্জির কাছে এবং মেয়েরা বাঁ হাত দিয়ে ডান হাতের কব্জির কাছে ধরবে।

## মহামুদ্রা

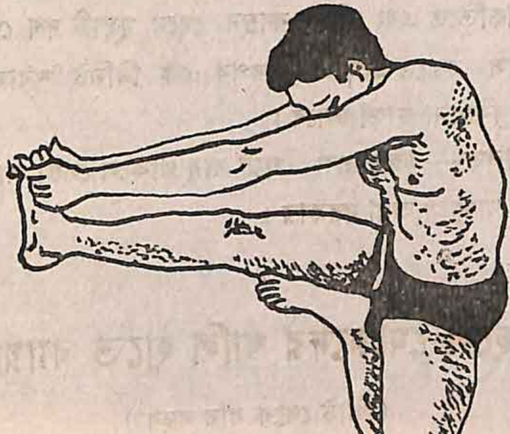
উপকারিতা—আমাদের শরীরে অমূল্য সম্পদ হ'ল বীর্য। যারা অসংযমের জন্যে শরীর মন এবং স্বাস্থ্য নষ্ট করে ফেলেছে তারা নিয়মিত এই আসন অভ্যাস করলে অকারণে বীর্য নষ্ট হওয়া বন্ধ হবে এবং তরল বীর্য ঘন হয়ে উঠবে।

মহামুদ্রার দ্বিতীয় গুণ হ'ল বীর্যকে রক্তের সঙ্গে ওপর দিকে

চালিত করতে পারা যায়। এটা করা সম্ভব হলেই মানুষ ব্রহ্মশক্তি লাভ করতে পারে। ছেলে এবং মেয়েরা উভয়েই এই "মহামুদ্রা" অভ্যাস করতে পারে তার ফলে শরীরে ধাতুঘটিত কোন ব্যাধি হয় না। দেখা গেছে "মহামুদ্রা" অভ্যাসের ফলে অম্ল-অজীর্ণ, অর্শ, ভগন্দর, যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ হয় না।

করার নিয়ম—

প্রথমে দু-পা সামনের দিকে ছড়িয়ে দিয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। এরপর বাঁ পায়ের হাঁটু ভেঙে বেশ জোর দিয়ে গোড়ালিকে



বাঁ পায়ের গোড়ালী যোনীমণ্ডলে দৃঢ়ভাবে লাগিয়ে পায়ের পাতা উরুতে ঠেকিয়ে রাখতে হবে।

যোনীমণ্ডলের সঙ্গে লাগাতে হবে। আর বাঁ পায়ের পাতা ডান পায়ের উরুর সঙ্গে ঠেকে থাকবে।

এবার সামনের দিকে ঝুঁকে চিবুককে লাগাতে হবে কণ্ঠার হাড়ের

সঙ্গে আর দু' হাতের আঙ্গুল দিয়ে ডান পায়ের আঙ্গুল ধরা দরকার। লক্ষ্য রাখতে হবে ডান পায়ের হাঁটুর তলা যেন মাটির সঙ্গে লেগে থাকে। এখন শ্বাস নিতে নিতে কুহু নাড়ী (Sex Nerve বা মূত্রদ্বার) আকর্ষণ করতে হবে। শ্বাস যে সময় পর্যন্ত নেওয়া হবে কুহু নাড়ীর আকর্ষণ বন্ধ করা চলবে না। শ্বাস ত্যাগ করার সময় আকর্ষণ বন্ধ করতে হবে। দশ থেকে পনের বার এটি অভ্যাস করা দরকার।

কাজটি শেষ হয়ে গেলে বাঁ পায়ের বদলে ডান পা মুড়ে ঠিক আগের পদ্ধতিতে এবং নিয়ম-কানুন মেনে মুদ্রাটি দশ থেকে পনের-বার অভ্যাস করতে হবে। এরপর এক মিনিট "শবাসন" করার পর তবেই বিছানা ছাড়া চলবে।

সাবধানতা—অম্বল এবং পেটে বায়ু থাকলে সেটা সারিয়ে তার-পর মুদ্রাটি অভ্যাস করা দরকার।

## ছেলে-মেয়েদের খালি হাতে ব্যায়াম

(আট থেকে বার বছর)

ব্যায়াম দু'রকমের হয়ে থাকে। (১) যন্ত্রপাতি নিয়ে মাংস-পেশীর ওপর চাপ দিয়ে শরীর গঠন করা, (২) কোন রকম যন্ত্র না না নিয়ে খালি হাতে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে চালনা করে মাংসপেশী গঠন করা। আট থেকে বার বছর অর্থাৎ কিশোর বয়সে দেহের অস্থি, মজ্জা, মাংসপেশীর একটা স্বাভাবিক বাড় থাকে। সেই সময় যদি স্বাভাবিক নিয়মের ওপর একটা বোঝা চাপিয়ে দেওয়া যায় তাহলে

বেশী পরিশ্রমের ফলে তাদের উন্নতির থেকে শরীরের ক্ষতিই বেশী হয়। ঠিক সেই কারণে বার বছরের আগে কোন কষ্টকর ব্যায়াম তাদের করতে দেওয়া মোটেই উচিত নয়। খালি হাতে ব্যায়াম করলে স্বাভাবিক নিয়মে ওদের যতটা উন্নতি হয় তার সঙ্গে এটা যুক্ত হয়ে শরীরকে সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

খালি হাতে ব্যায়াম করলে দেহের ক্ষিপ্রতা, দৃষ্টির প্রসারতা এবং হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়াশক্তি বিশেষ প্রবল হয়। মন আনন্দে ভরে থাকে। আর আনন্দ থেকে আসে প্রাণশক্তি। দেহ ও মনে যার প্রাণশক্তির অভাব নেই তার স্বাস্থ্য ভাল হতে বাধ্য।

যাই হোক, খালি হাতে ব্যায়াম করলেও শ্বাস-প্রশ্বাস, বিশ্রাম এবং খাদ্য পরিমাণ প্রয়োজন ম'ত শরীরে দরকার। কাজেই কেবল খালি হাতে ব্যায়াম করলেই হবে না নিয়মগুলো পালন করা একান্ত প্রয়োজন।

শ্বাস-প্রশ্বাস—

১। যখন ব্যায়াম করা হবে তখন এলোমেলো ভাবে শ্বাস নেওয়া অথবা আদৌ না নেওয়া তু'টোই ক্ষতিকর। এর ফলে রক্তে দূষিতের পরিমাণ বেড়ে যায়। কাজেই নিয়ম ম'ত শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া একান্ত প্রয়োজন।

২। ব্যায়াম করার সময় যখন পেশীর ওপর চাপ পড়বে সেই সময় শ্বাস নেওয়া দরকার। আবার যখন পেশীর ওপর চাপ আলগা হয়ে আসবে তখন শ্বাস ত্যাগ করা উচিত।

৩। এমন ব্যায়াম করা হচ্ছে যাতে সবসময়ে পেশী সঙ্কুচিত অবস্থায় থাকে তখন দাঁড়াবার সময় শ্বাস গ্রহণ আবার বসার সময় শ্বাস ত্যাগ করতে হবে।

৪। কিছু ব্যায়াম রয়েছে যেগুলো করার সময় একবার ডানদিক এবং আর একবার বাঁদিকে এইভাবে পর পর ব্যায়াম করতে হয়। এই রকম ক্ষেত্রে একদিকের ব্যায়ামের সময় শ্বাস গ্রহণ এবং অপরদিকে ব্যায়ামের সময় শ্বাস ত্যাগ করতে হয়।

৫। ব্যায়াম করার সময় যখন বুক ফুলে ওঠে ঠিক সেই সময় নেওয়া উচিত। অপরপক্ষে বুক যখন ছোট বা সঙ্কুচিত হয়ে উঠছে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে হবে।

৬। এমন কতকগুলো ব্যায়াম রয়েছে যেগুলো খুব তাড়াতাড়ি করতে হয়। সেই সমস্ত ব্যায়ামের ক্ষেত্রে তালে তাল মিলিয়ে নিশ্বাস নেওয়া সম্ভব হয় না। এই রকম ক্ষেত্রে যতটা সম্ভব স্বাভাবিক ভাবে নিশ্বাস নেওয়া দরকার।

৭। যখন ব্যায়াম করা হবে তখন কোন সময়েই মুখ দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া উচিত নয়। এর ফলে হঠাৎ ঠাণ্ডা লেগে যেতে পারে।

ব্যায়ামের সময় যে সাতটি নিয়মের কথা এখানে বলা হ'ল সেগুলো ঠিক ম'ত পালন করলে খুব তাড়াতাড়ি সুফল পাওয়া যায়।

বিশ্রাম—

যে কোন ধরনের পরিশ্রম করা হোক না কেন মানুষের শরীরের পক্ষে বিশ্রাম একটা বিশেষ প্রয়োজনীয় ব্যাপার। এতে দুর্বল শরীরে আবার শক্তি সঞ্চয় হয়। কারণ বিশ্রামের সময় শরীরের ভেতরে জমে থাকা ময়লা ( বা কার্বন ) নির্মূল হয় এবং গ্লুকোজ তৈরী হয়ে শরীরে শক্তি সৃষ্টি করে। কাজেই দেখা যাচ্ছে একটা নির্দিষ্ট সময়ে বিশ্রাম একান্ত প্রয়োজন। মনে রাখা দরকার শরীরের উন্নতির জন্যে

যেমন ব্যায়াম প্রয়োজন তেমনি বিশ্রামের অভাবে সে উন্নতির অনেকখানি ক্ষতি হয়ে যায়।

খাদ্য—

আজকের যে বাজার এবং জিনিসের এত চড়া দাম যে এই রকম অবস্থায় খাঁটি এবং ভাল-মন্দ জিনিস দিয়ে কোন রকম খাদ্য তালিকা তৈরী করা খুবই কঠিন ব্যাপার। তবু গরীব গেরস্থ বাড়ীর ছেলে-মেয়েদের কথা মনে রেখে এখানে কম দামের মধ্যে কিছু পুষ্টিকর খাবারের কথা বলা হচ্ছে ঃ

১। অঙ্কুরিত ভিজে ছোলা। ২। কাঁচা চিনে বাদাম ভেজানো। ৩। ঢেঁকিছাঁটা ভাতের মাড়। ৪। আখের গুড়। ৫। আখের রস। ৬। পাকা বেল। ৭। গমের আটার রুটি। ৮। কচি ভুট্টা। ৯। সয়াবিন্। ১০। বরবটি (কাঁচা) অথবা সিদ্ধকরা। ১১। রাঙা আলু। ১২। মুসুর ডাল (খোলা সমেত অর্থাৎ গোটা মুসুর সিদ্ধ করা)। ১৩। পালং শাক। ১৪। কাঠাল বিচি। ১৫। পেয়ারা। ১৬। টমেটো। ১৭। দুধ। ১৮। মাছ ১৯। মাংস। ২০। ডিম

এখানে মোট ২০টি বিভিন্ন খাদ্যের কথা বলা হ'ল। শেষের চারটি অর্থাৎ ডিম, দুধ, মাছ, মাংস পুষ্টিকর খাদ্য। কিন্তু আমাদের ম'ত দরিদ্র দেশে রোজ এই জিনিসগুলো খাওয়ার কথা চিন্তা করা যায় না। কাজেই এখানে একটি খাদ্য তালিকা দেওয়া হচ্ছে যাতে শরীরের প্রয়োজন মেটে এবং শরীরের পুষ্টি সাধন হয়।

আরও একটি কথা এখানে মনে রাখতে হবে যে সবসময় সকল জিনিস পাওয়া যায় না। সুতরাং যখন যেটি পাওয়া যাবে সেই ম'ত তালিকাটি পরিবর্তন করে নেওয়া দরকার।

## তালিকা

**সময়—সকাল ৬-৩০ থেকে ৭টার মধ্যে জলখাবার ঃ—**

অঙ্কুর বের হওয়া ভিজে ছোলা ২মুঠো ; সামান্য আদার কুঁচি ; চায়ের চামচের চার চামচ আখের গুড়। অথবা, কাঁচা চিনা বাদাম ভেজানো ; চায়ের চামচের চার চামচ আখের গুড় ; অথবা, ছোলার ছাতু আখের গুড় দিয়ে মেখে।

**সময়—সকাল ১০টা থেকে ১২টার মধ্যে দুপুরের খাবার ঃ—**

ভাত অথবা গমের রুটি ; ডাল অথবা ২৫০ গ্রাম ঢেঁকি ছাঁটা ভাতের মাড় ; যে কোন তরকারী একটি ; পাতি লেবু এক ফালি ; পালং এবং বরবটি সেদ্ধ ; ৫০ থেকে ৭৫ গ্রাম মাছ।

**সময়—বিকেল ৩টে থেকে ৪টে জলখাবার ঃ—**

পাকা বেল অথবা বেলের সরবৎ অথবা, কাঁচা বেল পোড়া ; কচি ভুট্টা পোড়ানো একটি বা দুটি ; রাঙা আলু সেদ্ধ দুটি ; কাঁঠাল বিচি সেদ্ধ গোটা দশেক ; ,পেয়ারা একটি ; টমেটো দু'-তিনটি ; শাঁখআলু একটি বা দু'টি।

এখানে অনেকগুলো জলখাবারের কথা বলা হ'ল। কোনটাই কিন্তু খুব দামী নয়। সাধারণ গেরস্থ বাড়ীর ছেলে-মেয়েদের পক্ষে খুব একটা অসুবিধা হওয়ার কথা নয়। আর যখন যেটা পাওয়া যাবে সেটা যাতে সস্তায় যোগাড় করতে পারা যায় সেই উদ্দেশ্যে এতগুলো খাবারের নাম করা হয়েছে।

**সময়—সন্ধ্যা ৬-৩০ থেকে ৭টা ঃ—**

গোটা মুসুর ( খোলা সমেত ) সিদ্ধ। এটা তৈরী করা এমন কিছু শক্ত ব্যাপার নয়। সামান্য নুন হলুদ দিয়ে সেদ্ধ করা। তারপর ঝোলটা খাওয়া। এটা মাংসের যূষ থেকে কোন অংশে কম নয়।

**সময়—রাত ৯টা থেকে ১০টা, রাতের খাবার :—**

রুটি অথবা ভাত ; সয়াবিন অথবা ২৫০ মিঃ লিঃ দুধ ; যে কোন একটি তরকারী ( অথবা পোয়াল ছাতুর তরকারী ) ; রুটি থাকলে সামান্য আখের গুড় ।

## খালি হাতে ব্যায়াম

**১নং**—প্রথমে সোজা হয়ে পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। এরপর দুটো হাত কনুই-এর কাছে মুড়ে হাতের চেটো বুকের ওপরে গলার কাছে এমনভাবে রাখতে হবে যাতে সোজা থাকে। আর পায়ের ফাঁক থাকবে এক হাতের থেকে কিছুটা বেশী।

এবার নিশ্বাস নিতে নিতে ডান হাতে যেমন আছে সেইভাবে রেখে দিলে বাঁ হাত ছুঁড়ে সোজা করে পেছনের দিকে চাপ দিতে হবে সেই সঙ্গে কোমর ও দেহের ওপরের অংশও বাঁদিকে সামান্য ঘোরানো দরকার।

শরীরের ওপরের অংশ ঘুরে গেলেও পায়ের পাতা কিন্তু একই জায়গায় থাকবে। তিন-চার সেকেণ্ড পরে নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। ছবিটি দেখে মিলিয়ে নিলে আর বিশেষ অসুবিধে লাগবে না।



সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পায়ের ফাঁক রাখতে হবে এক হাত।

আগে যেভাবে ডান হাত ঠিক রেখে বাঁ হাত সোজা করে ছোঁড়া

হয়েছিল এবার ডান হতে ঠিক একইভাবে ছুঁড়তে হবে বাঁ হাতকে বুকের ওপর রেখে। এইভাবে ১০ থেকে ১২ বার ব্যায়ামটি করা দরকার।

২নং—পা জোড়া করে হাত দু'-পাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এবার দু'-হাতকে দুলিয়ে সবেগে মাথার ওপরে সোজা তুলে শরীরটাকে সামান্য পেছন দিকে হেলিয়ে দেওয়া দরকার।

এই সময় পা কিন্তু মাটির সঙ্গে স্থির ভাবে থাকবে। আর পেছন দিকে শরীর হেলিয়ে দেবার সময় কোমরের পর থেকে মাথা পর্যন্ত যতটা সম্ভব শরীর পেছন দিকে হেলে থাকবে। শরীর হেলিয়ে দেওয়ার সময় নিশ্বাস নেওয়া দরকার।



দু'-হাতের আঙ্গুল দিয়ে হাত সোজা রেখে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ছুঁতে হবে।

এখন হাতকে সোজা রেখে কোমর থেকে মাথা পর্যন্ত সামনের দিকে ধীরে ধীরে নামিয়ে এনে দু'-হাতের আঙ্গুল দিয়ে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ছুঁতে হবে। হাত কানের সঙ্গে ঠেকে থাকবে। ছবিটি একবার দেখে নিয়ে মিলিয়ে নিতে হবে।

হাতের আঙ্গুল পায়ের বুড়ো আঙ্গুলে ঠেকে থাকা অবস্থায় নিশ্বাস ছাড়তে হবে। তিন-চার সেকেণ্ড থাকার পর নিশ্বাস নিতে নিতে আবার আগের ভঙ্গীতে ফিরে যেতে হবে। ব্যায়ামটি করার সময় কেবল লক্ষ্য রাখতে হবে পা যেন এক জায়গায় থাকে। সাধ্যে যতটা কুলায় সেই অনুসারে পনের থেকে কুড়ি বার ব্যায়ামটি করা দরকার।

৩নং—প্রথমে পা ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। নিজের

হাতের দেড় হাত আন্দাজ জায়গা ফাঁক থাকলেই যথেষ্ট। এবার দু'-হাতের কনুই-এর কাছে ভাঁজ করে উভয় হাতের তালু মাথার পেছনে রাখতে হবে। এই সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন উভয় কনুই-এর চাপ পেছনের দিকে থাকে।

ঠিক যে ভাবে ছবিতে আছে সেই ভাবে প্রথমে কোমর বাঁ দিক থেকে বেঁকিয়ে ধীরে ধীরে বাঁ কনুই দিয়ে বাঁ পায়ের হাঁটু ছুঁতে হবে। এই সময় নিশ্বাস নেওয়া দরকার। কেবল দেখতে হবে এ অবস্থায় ডান পা যেন সোজা থাকে এবং বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে ছবির আকার ধারণ করে। পাঁচ থেকে ছয় সেকেণ্ড এই অবস্থায় থেকে নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। অর্থাৎ পা ফাঁক থাকবে এবং সোজা হয়ে দাঁড়ানো অবস্থায় দু'-হাতের তালু মাথার পেছন দিকে থাকবে।



উভয় কনুই-এর চাপ পেছন দিকে রেখে বাঁ কনুই দিয়ে বাঁ পায়ের উরু ছুঁতে হবে।

আগে বাঁ দিকের কোমর যে ভাবে বেঁকিয়ে ব্যায়াম করা হয়েছিল এবার কোমর ডান দিকে বেঁকিয়ে আস্তে আস্তে ডান কনুই দিয়ে ডান হাঁটুর ওপর রাখতে হবে। নিশ্বাস আগের মত নেওয়া দরকার। শরীরের ক্ষমতা অনুসারে পনের থেকে কুড়ি বার ব্যায়াম করা দরকার।

৪নং—এই ব্যায়াম প্রথমে মাটিতে বসে তুটো পা সামনের দিকে ছড়িয়ে দিতে হবে। তারপর পাঁ ফাঁক করে নিজের ক্ষমতা অনুসারে যতটা সম্ভব ডান পা ডান দিকে এবং বাঁ পা বাঁদিকে নিয়ে যাওয়া দরকার। তবে বসতে হবে সোজা এবং তু'-হাত ঘাড়ের পেছনে রেখে কনুই সোজা করে রাখতে হবে।



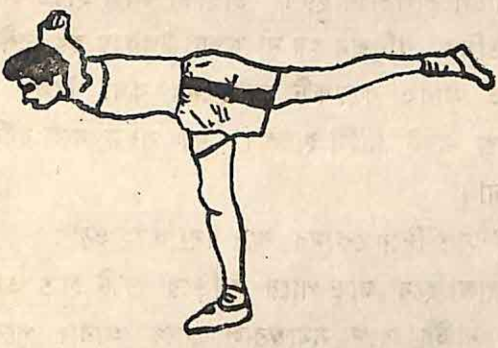
নিজের ক্ষমতা অনুসারে তু' দিকের পা ছড়াতে হবে।

এবার তু'পায়ের ফাঁকটি বজায় রেখে নিশ্বাস নিতে নিতে আস্তে আস্তে কোমর ডান দিকে ঘোরাতে হবে। এখন বাঁ হাতের কনুই দিয়ে ডান পায়ের হাঁটু ছুঁতে হবে এমন ভাবে যাতে কোমর ঘুরিয়ে ছোঁয়া লাগে। যেন সামনের দিকে বেশী ঝুঁকে কনুই ছোঁয়াবার চেষ্টা না করা হয়। এই ভাবে কনুই ঠেকিয়ে তিন থেকে চার সেকেণ্ড থাকার পর নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

যে ভাবে আগের ব্যায়ামটি করা হ'ল—এখন আবার পা-কে ফাঁক করা অবস্থায় রেখে কোমরকে বাঁ দিকে ঘোরাতে হবে যে সময় না পর্যন্ত ডান কনুই বাঁ পায়ের হাঁটুতে ছুঁতে পারে। ছুঁয়ে থাকা অবস্থায় তিন-চার সেকেণ্ড থেকে আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। বার থেকে পনের বার ব্যায়ামটি করা দরকার।

৫নং—প্রথমে হু'-পা জোড়া করে হাত হু'খানা শরীরের হু'পাশে রেখে অনেকটা ড্রিল করার সময় "প্রস্তুত" অবস্থায় দাঁড়াবার মত সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

এবার হু'-হাত সোজা ভাবে হু'পাশে তুলে মাটির সঙ্গে সমান্তরাল ভাবে রাখতে হবে। তারপর ডান পায়ের ওপর শরীরের সমস্ত ভার দিয়ে নিশ্বাস নিতে নিতে ক্রমশঃ সামনের দিকে ঝুঁকতে হবে। সেই সঙ্গে বাঁ পাটিও মাটি থেকে তুলে সোজা অবস্থায় পেছন দিকে নিয়ে যাওয়া দরকার।



হু' হাত হু'পাশে সোজা তুলে মাটির সঙ্গে সমান্তরাল ভাবে রাখতে হবে।

ছবিটি দেখে মিলিয়ে নিতে হবে। অর্থাৎ দেখা দরকার যেন মাথা এবং বাঁ পা একটি সরল রেখায় থাকে। আর মাটির সঙ্গে সমান্তরাল রেখায় অবস্থান করবে। তিন থেকে চার সেকেণ্ড এই অবস্থায় থাকার চেষ্টা করা দরকার। প্রথম দিকে সামান্য অসুবিধা হলেও কয়েক দিন অভ্যাস করার পর সব ঠিক হয়ে যাবে। এই ভাবে থাকা অবস্থায় শরীর একটুও দুলবে না। নির্দিষ্ট সময় পার হয়ে গেলে নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

ঠিক আগেরটি যে ভাবে নিয়ম পালন করে করা হল এবার বাঁ পায়ের ওপর ভর রেখে ডান পাকে ওপরে তুলতে হবে। বাকী নিয়ম সব একই থাকবে। দশ থেকে পনের বার ব্যায়ামটি করতে হবে।

## বিবিধ

যে পাঁচটি খালি হাতে ব্যায়ামের কথা বলা হ'ল সেগুলো ছেলে এবং মেয়েরা একসঙ্গে করতে পারে। এতে কোমর, পেট, বুক, হাতের পেশী এবং ঘাড়ের ব্যায়াম হয়। শরীরের স্নায়ু সচল থাকে এবং রক্ত চলাচল ভালভাবে হয়। তাছাড়া খালি হাতে ব্যায়াম করলে শরীরে অতিরিক্ত পরিশ্রম হয় না অথচ উপকার হয় বেশী।

এছাড়াও আরও কয়েকটি ব্যায়ামের কথা উল্লেখ করা হচ্ছে। সেগুলো অবশ্য সবই খালি হাতে। খুব সহজ বলে বর্ণনা এবং ছবি দেওয়া হল না।

১। হু'-হাত দিয়ে কোমর ধরে বসা এবং ওঠা।

২। সোজা হয়ে জোড় পায়ে দাঁড়িয়ে হু'টি হাত একসঙ্গে কাঁধ পর্যন্ত তুলে মাটির সঙ্গে সমান্তরাল রেখে আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসা।

৩। হু'পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে প্রথমে এক পায়ের ওপর ভর দিয়ে হাঁটু ভেঙে যতটা সম্ভব ওপরে ওঠানো। এরপর সেই পায়ের ওপর ভর দিয়ে অপর পাটি ওপর দিকে তুলতে হবে। কোমর সোজা থাকবে এবং বুক যেন সামনের দিকে ঝুঁকে না যায়।

৪। ফাঁকা মাঠে সকাল এবং বিকালে মিনিট পনের জোরে হাঁটাও একটি ভাল ব্যায়াম।

---

6